

- Prüfungswegweiser -

Inhaltsverzeichnis:

Übersicht:	- 1 -
I. Allgemeine Bestimmungen zur Sportabzeichenprüfung	- 2 -
1. Allgemeingültige Regelungen zur Prüfung.....	- 2 -
2. Nachweis der Schwimmfertigkeit.....	- 2 -
3. Dreistufige Leistungseinteilung und Abzeichen mit Zahl.....	- 3 -
II. Prüfungsbestimmungen: Fachliche Regelungen und praktische Hinweise zur Durchführung der Prüfung	- 4 -
1. Ausdauer	- 4 -
1.1 800 m / 1000 m / 3000 m Lauf.....	- 4 -
1.2 Dauer- / Geländelauf	- 4 -
1.3 10 km Lauf	- 5 -
1.4 7,5 km Walking / Nordic-Walking.....	- 5 -
1.5 200 m / 400 m / 800 m Schwimmen	- 5 -
1.6 5 km / 10 km / 20 km Radfahren.....	- 5 -
2. Kraft	- 6 -
2.1 Kugelstoßen	- 6 -
2.2 Steinstoßen	- 6 -
2.3 Schlagball-, Wurfballwerfen	- 7 -
2.4 Medizinballwerfen.....	- 7 -
2.5 Standweitsprung	- 7 -
2.6 Gerätturnen	- 7 -
3. Schnelligkeit	- 10 -
3.1 30 m / 50 m / 100 m Sprint	- 10 -
3.2 25 m Schwimmen.....	- 10 -
3.3 200 m Radfahren.....	- 10 -
3.4 Gerätturnen	- 11 -
4. Koordination	- 13 -
4.1 Hochsprung.....	- 13 -
4.2 Weitsprung	- 14 -
4.3 Zonenweitsprung.....	- 14 -
4.4 Zielwurf	- 14 -
4.5 Schleuderballwurf.....	- 15 -
4.6 Seilspringen / (Rope Skipping)	- 15 -
4.7 Gerätturnen	- 16 -

Liebe Leserinnen,

zugunsten der besseren Lesbarkeit wird hier – trotz der Wichtigkeit des Gendermainstream-Ansatzes – die neutrale, männliche Form gewählt, die stets die weibliche Bezeichnung mitdenkt.

I. Allgemeine Bestimmungen zur Sportabzeichenprüfung

1. Allgemeingültige Regelungen zur Prüfung

- I An einem Prüfungstag kann jede Übung nur einmal absolviert werden. Dabei hat der Teilnehmer 3 Versuche (Ausnahmen: Steinstoßen und Zonenweitsprung sowie die gesamte Gruppe 1 (Ausdauer) mit nur einem Versuch).
- I Es gilt die Leistung, die entsprechend dieses Prüfungswegweisers erbracht und von dem Prüfer in die Prüfkarte eingetragen und mit seiner Unterschrift bestätigt wurde. Eine bereits eingetragene Leistung kann aufgrund einer zu einem späteren Zeitpunkt erbrachten besseren Leistung nicht geändert werden.
- I Es werden nur Leistungen anerkannt, die explizit für das DSA erbracht wurden. Eine Ausnahme bilden die verbandseigenen Leistungsabzeichen, die vom DOSB als Substitut für eine der vier Disziplingruppen anerkannt wurden.
- I Bei der Ableistung einer längeren Schwimm- bzw. Laufstrecke darf nicht gleichzeitig eine kürzere Strecke mit einer Zwischenzeit gewertet werden. Für jede Strecke / Disziplin ist ein gesonderter Start erforderlich.
- I Es sind die im Jahr der Prüfung geltenden Bedingungen zu erfüllen. Alle DSA-Unterlagen sind entsprechend mit „gültig ab“ gekennzeichnet.
- I Es sind die Leistungen in der Altersklasse abzulegen, die im Kalenderjahr erreicht wird.
- I Die Leistungen können **nicht** auf einem Ergometer erbracht werden.

Sicherheitshinweise und Vorkehrungen:

Bei den Prüfungen wie auch beim Training sind die zur Sicherheit aller Beteiligten und der Zuschauer festgelegten Sicherheitsbestimmungen unbedingt einzuhalten. Besonderheiten zu den jeweiligen Disziplinen sind in Kapitel II beschrieben.

Bei Würfeln und Stößen gilt allgemein: Für die Gefahrenbereiche bei einem Stoß oder Wurf darf der Kugelstoßring oder der Abwurfraum erst dann freigegeben werden, wenn sich niemand mehr im Gefahrenbereich des Stoß- oder Wurfgerätes aufhält. Beim Schleuderballwerfen ist ein Sicherheitsabstand von 10 m zum Werfer einzuhalten. Während eines Versuchs ist der Teilnehmer von allen anderen bei der Ausführung anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitsaspekte sind alle Anwesenden hinzuweisen.

2. Nachweis der Schwimmfertigkeit

Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des DSA. Für den Nachweis gibt es 4 Möglichkeiten:

1. Ablegen einer Schwimmdisziplin aus einer der vier Gruppen im Zuge der DSA-Prüfung
2. 15 min Dauerschwimmen (Prüfung auch in offenen Gewässern möglich) *
3. <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit **

* Es muss deutlich eine beabsichtigte Fortbewegung im Wasser erkennbar sein.

** Es muss die gesamte Distanz am Stück ohne Unterbrechung geschwommen werden.

≥ 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 min **

4. Nachweis über das „Deutsche (Jugend-)Schwimmabzeichen“ in Bronze ^{1***}

Die Dauer der Gültigkeit des Nachweises ist im Erwachsenenalter auf fünf Jahre begrenzt. Im Jugendbereich genügt ein einmaliger Nachweis.

Prüfungsberechtigt sind

- | Fachangestellte/r für Bäderbetriebe (Schwimmeister)
- | Ausbilder/Prüfer Schwimmen/Rettungsschwimmen der DLRG (A/P S/RS), sowie Lehrscheininhaber DLRG, DRK und ASB im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- | Inhaber des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens – Silber – (DRSA Silber) mit einem Mindestalter von 18 Jahren im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- | Sportlehrer und Lehrer mit Schwimmlehrbefähigung
- | Lehrer, die den Schwimmunterricht an Hochschulen erteilen
- | Lehrer mit der Lehrberechtigung zur Erteilung von Schwimmunterricht und Lehrer, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind
- | Staatlich geprüfte Schwimmlehrer. Diese stellen auch den Nachweis aus. Der Blanko-Nachweis wird als download zur Verfügung gestellt ([link wir nachgeliefert](#)).

3. Dreistufige Leistungseinteilung und Abzeichen mit Zahl

Dreistufige Leistungseinteilung

Die auf den Ebenen Bronze, Silber und Gold erbrachten Leistungen werden mit Punkten bewertet:

Bronze = 1 Punkt; Silber = 2 Punkte, Gold = 3 Punkte.

Um das DSA zu erwerben, müssen mindestens vier Leistungen (eine Disziplin pro Disziplingruppe) auf der Ebene Bronze (= 4 Punkte) erbracht werden. Die Gesamtbewertung nach Punkten und die jeweilige Zuordnung zu den drei Leistungsebenen stellt sich wie folgt dar:

- | 4 - 7 Punkte = Bronze
- | 8 - 10 Punkte = Silber
- | 11 - 12 Punkte = Gold

Abzeichen mit Zahl

Ab der fünften Wiederholung kann im Erwachsenenbereich das „Abzeichen mit Zahl“ abgefordert werden. Dabei ist es für das „Abzeichen mit Zahl“ unerheblich, ob in den fünf Jahren des Erwerbs das DSA in Bronze, Silber oder Gold erlangt wurde. D.h., nach jedem fünften (5ten, 10ten, 15ten, etc.) erfolgreichen Erwerb des DSA wird das „Abzeichen mit Zahl“ vergeben. Dieses Abzeichen würdigt folglich die persönliche Kontinuität, unabhängig von den erreichten Leistungsstufen (Bronze, Silber, Gold) in den Vorjahren.

Im Kinder- und Jugendbereich wird kein „Abzeichen mit Zahl“ angeboten.

** Es muss die gesamte Distanz am Stück ohne Unterbrechung geschwommen werden.

*** Weitere Infos zum (Jugend-)Schwimmabzeichen erhalten Sie über den Deutschen-Schwimm-Verband (DSV) bzw. die Deutsche-Lebensrettung-Gesellschaft (DRLG).

II. Prüfungsbestimmungen:

Fachliche Regelungen und praktische Hinweise zur Durchführung der Prüfung

Für die Ausführung der Disziplinen und für die Bewertung der Leistungen sind grundsätzlich die Wettkampfbestimmungen der entsprechenden Sportart maßgebend, soweit in den folgenden Absätzen 1.- 4. keine Abweichungen formuliert werden. Beim Weit- und Hochsprung, bei allen Stößen und Würfeln sowie beim Gerätturnen müssen die Anlagen niveaugleich sein.

Neben den Prüfungsbestimmungen werden im Folgenden praktische Hinweise zur Durchführung sowie Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Disziplinen dargelegt.

1. Ausdauer

Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

„Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen.“ In dieser Disziplingruppe wird die allgemeine dynamische aerobe Grundlagenausdauer abgeprüft. Dabei handelt es sich um eine zyklische Bewegung, die überwiegend im Rahmen der aeroben Energiebereitstellung erfolgt und einen Großteil der gesamten Skelettmuskulatur beansprucht.

1.1 800 m / 1000 m / 3000 m Lauf

Bestimmungen: Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Es kann von einem Start in Einzelbahnen abgesehen werden.

Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

Hinweise zur Durchführung: Bei diesen Läufen ist es empfehlenswert auf Rundstrecken zu laufen. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden.

1.2 Dauer- / Geländelauf

Bestimmungen: Laufen definiert sich hier als schnelles Fortbewegen, so dass sich jeweils schrittweise für einen kurzen Augenblick beide Sohlen vom Boden lösen. Gehen ist nicht gestattet. Ansonsten gelten dieselben Bestimmungen wie unter 1.

Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

Hinweise zur Durchführung: Diese Disziplin soll besonders junge Menschen an die Ausdauerbelastungen heranzuführen. Dabei ist nicht die gelaufene Geschwindigkeit oder die Distanz relevant. Es empfiehlt sich eine verkehrsfreie und gut überschaubare Rund- oder Pendelstrecke im Gelände mit möglichst gut befestigtem Untergrund.

Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

Besonders als Heranzuführung an die Ausdauerbelastung bei Kindern sollte bei dieser Disziplin von zu kurzen, monotonen Laufstrecken abgesehen werden. Es geht vorrangig darum, eine gegebene Zeit durchgängig zu laufen!

1.3 10 km Lauf

Bestimmungen: Es gelten dieselben Bestimmungen wie unter 1.1.

Hinweise zur Durchführung: Diese Disziplin soll auf einer vermessenen, möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden. Es empfiehlt sich eine Rund- oder Pendelstrecke möglichst mit asphaltiertem oder sonst gut befestigtem Untergrund. Es sollte sichergestellt sein, dass an dem vom Start am weitesten entfernten Punkt der Strecke eine Kontrolle der Teilnehmer stattfindet, damit Abkürzungen etc. nicht erfolgen können.

Infobox:

Die 10 km-Strecke gilt als klassische Distanz bei Volksläufen. Ein Nachweis, kann auch über eine Urkunde, Bestätigung eines solchen Volkslaufes gestattet werden, sofern dieser im Jahr der DSA-Abnahme erfolgte und von einem DSA-Prüfer vor Ort bestätigt wird.

1.4 7,5 km Walking / Nordic-Walking

Bestimmungen: Walking definiert sich hier als ein flottes Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm). Laufen ist nicht gestattet.

Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke mitgeführt werden.

Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

Hinweise zur Durchführung: Es gelten dieselben Hinweise wie unter 1.3

1.5 200 m / 400 m / 800 m Schwimmen

Bestimmungen: Für die Schwimmübungen ist ein Schwimmbecken von mindestens 12,5 m Länge vorgeschrieben. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Es kann auch ohne Startsprung aus dem Wasser gestartet werden. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Teil des Körpers berührt werden.

1.6 5 km / 10 km / 20 km Radfahren

Bestimmungen: Bahnart bzw. Streckenführung sind beliebig. Die Strecke soll möglichst ebenerdig, also ohne Steigung/Gefälle (Niveaugleich) und ohne Verkehrseinflüsse sein.

Material: Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden, jedoch sind Fahrräder mit Elektromotor nicht gestattet.

Sicherheitshinweis: Zum eigenen Schutz wird dringend empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

2. Kraft

Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

DSA-spezifisch wird in dieser Disziplinengruppe besonders die Schnellkraft abgeprüft. Die Definition besagt, dass die „*Schnellkraft die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems ist, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen*“. Im Gegensatz zur Gruppe 3 (Schnelligkeit) steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

2.1 Kugelstoßen

Bestimmungen: Der Teilnehmer hat drei Versuche. Als Fehlversuch gilt, wenn der Teilnehmer nach Beginn des Stoßes mit irgendeinem Körperteil die Oberseite des Stoßbalkens, den Boden außerhalb des Kreises oder den oberen Kreisrand berührt hat. Der Kreis darf erst verlassen werden, wenn die Kugel nach dem Stoß den Boden berührt hat. Der Teilnehmer muss den Kreis nach hinten verlassen.

Bewertung: Als Stoßleistung wird die Entfernung vom nächsten Eindruck der Kugel zum inneren Kreisrand gemessen. Das Bandmaß wird dabei über die Mitte des Kreises geführt.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln / Stößen wie in Kapitel I.1 formuliert.

2.2 Steinstoßen

Bestimmungen: Der Teilnehmer hat mit jedem Arm drei Versuche, wobei er selbst bestimmen kann, ob er zuerst mit dem linken oder rechten Arm drei Versuche absolviert. Das jeweils beste Ergebnis mit dem linken und dem rechten Arm wird zur Gesamtleistung addiert. Es darf ein beliebiger Anlauf genommen werden. Der Stein wird frei mit einer Hand gestoßen. Werfen ist nicht erlaubt. Die Abstoßlinie wird durch einen Balken (Querschnitt 10 x 10 cm) oder eine Linie am Boden markiert. Der Stoß ist nur gültig, wenn der Stoßer den Balken oder die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten hat. Das Stoßfeld ist maximal 4 m breit und sollte markiert sein. Der Stoßer muss den Abstoßraum nach hinten verlassen.

Material: Der Stein hat Ziegelsteinform, ist achteckig und aus Metall. Er wiegt 10 kg oder 15 kg bei den Männern (differierend nach Altersgruppen) und 5 kg bei den Frauen (für alle Altersgruppen).

Bewertung: Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Steins zur Innenkante der Abstoßlinie gemessen. Die Leistung errechnet sich aus der größten Weite des rechten und linken Armes.

Sicherheitshinweise: Der Abstoßraum darf für einen Steinstoß erst dann freigegeben werden, wenn sich niemand mehr im Gefahrenbereich des Stoßgerätes aufhält. Während eines Versuchs ist der Prüfling von allen anderen bei der Ausführung anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitshinweise sind alle Anwesenden hinzuweisen.

2.3 Schlagball-, Wurfballwerfen

Bestimmungen: Der Schlag- bzw. Wurfball kann aus dem Anlauf oder aus dem Stand geworfen werden. Dem Teilnehmer stehen drei Versuche zu. Die Abwurfline wird durch eine Linie am Boden markiert.

Material: Der Schlagball ist ein Lederball mit Füllung. Sein Gewicht liegt bei 80 Gramm. Der Wurfball hat ein Gewicht von 200 Gramm und ist aus Leder oder Gummi.

Bewertung: Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurfline oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln / Stößen wie in Kapitel I.1 formuliert.

2.4 Medizinballwerfen

Bestimmungen: Der Medizinballwurf kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung ausgeführt werden. Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet. Die Länge des Anlaufes und die Zahl der Drehungen sind beliebig. Dem Teilnehmer drei Versuche zu. Die Abwurfline wird durch eine Linie am Boden markiert.

Material: Der Medizinball besteht entweder aus Leder mit einer Füllung oder ist aus Gummi. Für die Abnahme des Sportabzeichens ist der 2 kg Medizinball zu verwenden.

Bewertung: Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurfline oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln / Stößen wie in Kapitel I.1 formuliert.

2.5 Standweitsprung

Bestimmungen: Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken. Die Zehen dürfen nicht übergreifen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein. Der Teilnehmer hat drei Versuche.

Bewertung: Der Springer darf seinen Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; er darf jedoch vor dem Absprung keinen Fuß vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und hergleiten lassen. Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht bis zur Höhe des vordersten Eindruckes des Absprungs bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens.

2.6 Gerättturnen

Bestimmungen: siehe Absätze 2.6.1 – 2.6.6

Bewertung: Die Bewertung erfolgt über „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“. Dabei ist das Ziel der Elementausführung mindestens die Grobform zu präsentieren, um die Bronzeleistung zu erfüllen. Feinform bzw. variable Ausführung entsprechen den Silber- und Goldanforderungen. Der Sportler hat drei Versuche. Das Element muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe - falls in der Elementbeschreibung nicht anders formuliert - erfolgreich ausgeführt werden.

Sicherheitshinweise: Es ist empfehlenswert stets eine Sicherheitsstellung zur Unfallverhütung zu gewährleisten.

Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

Die dreistufige Unterteilung in Bronze, Silber und Gold verläuft nach einer methodisch-didaktischen Reihe. Das heißt, dass Bronze und Silber eine vereinfachte Form der Goldübung sind. Ein Sportler kann sich also in dem Turnelement probieren und wird je nach Erfüllungsgrad bewertet.

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplinengruppe Kraft:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Schulter-/Kopfstand	Kerze/Nackenstand	Stützschiwingen	Klimmzüge	Handstand	Hüft-Aufschwung
siehe Absatz	2.6.1	2.6.2	2.6.3	2.6.4	2.6.5	2.6.6

Alter	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	ab 70
Element	Hüft-Aufschwung	Handstand	Klimmzüge	Stützschiwingen	Kerze/Nackenstand	Schulter-/Kopfstand
siehe Absatz	2.6.6	2.6.5	2.6.4	2.6.3	2.6.2	2.6.1

2.6.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter Schulter-/Kopfstand

Material: Drei kleine Kästen und eine Turnmatte

Bild zur Veranschaulichung

1 (Bronze)	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen seinen Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
2 (Silber)	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
3 (Gold)	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden halten.

2.6.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69 Kerze/Nackenstand

Material: Drei kleine Kästen und eine Turnmatte

1 (Bronze)	Aus dem Sitz auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen seinen Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Armen ausführen (Anlage steht frei im Raum).
2 (Silber)	Aus der Rückenlage auf zwei hintereinander gestellten Kästen soll der Mensch an den beiden parallel gestellten Kästen seinen Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Armen ausführen (Anlage steht frei im Raum).
3 (Gold)	Ausgangsposition ist frei wählbar: der Mensch soll an den beiden parallel gestellten Kästen seinen Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Armen ausführen (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden halten.

2.6.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

Stützschiwingen

Material: 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

1 (Bronze)	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschiwingen, nach dem dritten Vorschwing Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
2 (Silber)	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschiwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
3 (Gold)	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschiwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwing. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

2.6.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

Klimmzüge

Material: Reck, Turnmatten zum Absichern

1 (Bronze)	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange
2 (Silber)	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange
3 (Gold)	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

2.6.5 Altersgruppe: 14-15 und 30-39

Handstand

Material: 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

1 (Bronze)	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm. Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füsse berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
2 (Silber)	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, Sicherung durch zwei Personen.
3 (Gold)	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen des Turnenden einklemmen. Nun versucht er diese nach oben herauszuziehen. Der Turnende hält die Handstandposition 2 Sekunden.

2.6.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29

Hüft-Aufschwung

Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung

1 (Bronze)	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
2 (Silber)	Hüftaufschwung mit kleinem Kasten als Geländehilfe. Bild zur Veranschaulichung
3 (Gold)	Hüftaufschwung ggf. mit Schülerhilfe am schulterhohen Reck.

3. Schnelligkeit

Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

„Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.“ In dieser Disziplinengruppe wird die *Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen* abgeprüft werden. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

3.1 30 m / 50 m / 100 m Sprint

Bestimmungen: Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Ablauf kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen.

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

3.2 25 m Schwimmen

Bestimmungen: Für die Schwimmübungen ist ein Schwimmbecken von mindestens 12,5 m Länge. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt wahlweise mit Startsprung (Mindesttiefe 1,80 m) oder direkt aus dem Wasser. Nach dem Startsprung darf in der Unterwasserphase kein Armzug erfolgen.² Bei einer Wende muss der Beckenrand mit einem Teil des Körpers berührt werden.

3.3 200 m Radfahren

Bestimmungen: Der Start erfolgt fliegend, also mit einer beliebigen Beschleunigungsphase, die nicht gewertet wird. Es ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und der Ziellinie zeitgerecht erfasst werden. Die Strecke soll gerade, ebenerdig und ohne Verkehrseinflüsse sein.

Material: Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden, jedoch sind Fahrräder mit Elektromotor nicht gestattet.

Sicherheitshinweis: Zum eigenen Schutz wird dringend empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

3.4 Gerättürnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter **2.6** beschrieben.

Bestimmungen: siehe Absatz 3.4.1-6

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplinengruppe Schnelligkeit:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Sprunghocke als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag
siehe Absatz	3.4.1	3.4.2	3.4.3	3.4.4	3.4.5	3.4.6

Alter	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	ab 70
Element	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprunghocke als Stützsprung
siehe Absatz	3.4.6	3.4.5	3.4.4	3.4.3	3.4.2	3.4.1

3.4.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter Sprunghocke als Stützsprung

Material: Turnmatten, 2 vierteilige Kästen, 1 Sprungbrett

1 (Bronze)	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
2 (Silber)	Aufhocken und Stecksprung mit Landung auf dem Sprunggerät: zwei <u>dreiteilige</u> Kästen werden parallel nebeneinander gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Sprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Anlauf-Einsprung-Absprung-1. Flugphase und Landung.
3 (Gold)	Aufhocken und Stecksprung mit Landung auf dem Sprunggerät: zwei <u>vierteilige</u> Kästen werden parallel nebeneinander gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Sprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Note aus zwei Teilnoten zusammensetzt: Anlauf-Einsprung-Absprung-1. Flugphase und Landung.

3.4.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69 Schrittsprung

Material: Turnmatten

1 (Bronze)	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
2 (Silber)	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke.
3 (Gold)	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

3.4.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

Sprungrolle

Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) - alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

1 (Bronze)	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
2 (Silber)	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
3 (Gold)	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

3.4.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

Handstütz-Sprungüberschlag

Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) - alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

1 (Bronze)	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigen Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
2 (Silber)	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigen Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdruck, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
3 (Gold)	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigen Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

3.4.5 Altersgruppe: 14-15 und 30-39

Grätsch(winkel)sprung

Material: 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

1 (Bronze)	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung auf zwei doppeltgelegten Turnmatten.
2 (Silber)	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppeltgelegten Turnmatten.
3 (Gold)	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel) mit Landung auf zwei doppeltgelegten Turnmatten.

3.4.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29 Handstütz-Sprungüberschlag

Material: 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch)

1 (Bronze)	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigen Absprung wird ohne Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
2 (Silber)	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigen Absprung wird mit Stütz der Hände auf dem Sprungtisch aufgerollt.
3 (Gold)	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigen Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

3. Koordination

Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

„Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.“ Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

4.1 Hochsprung

Bestimmungen: Dem Teilnehmer stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgenden Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet der Teilnehmer aus. Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Der Springer muss mit einem Fuß abspringen.

4.2 Weitsprung

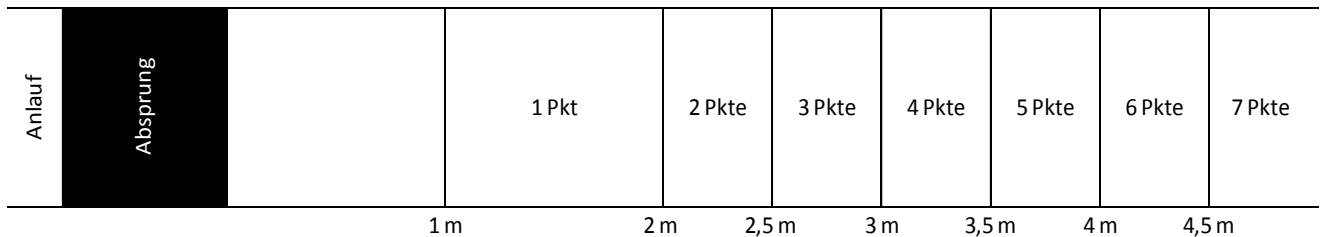
Bestimmungen: Der Teilnehmer hat drei Versuche. Die Länge des Anlaufes ist beliebig. Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einem 80 cm breiten Absprungraum erfolgen.

Bewertung: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht bis zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprunghalses bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens; ein Absprung vor der Absprunghöhe ist nicht als Fehlversuch zu werten, gemessen (Ablesen der Weite) wird dann jedoch an der Außenkante der ersten Begrenzungslinie.

4.3 Zonenweitsprung

Bestimmungen: Der Teilnehmer hat einen Versuch. Insgesamt müssen 4 Sprünge absolviert werden - zwei mit dem rechten und zwei mit dem linken Bein. Die Länge des Anlaufes ist beliebig. Der Absprung erfolgt aus einem 80 cm breiten Absprungraum.

Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden alle Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert.



Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

Beim Zonenweitsprung steht besonders die koordinative Herausforderung im Vordergrund sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein abzuspringen.

4.4 Zielwurf

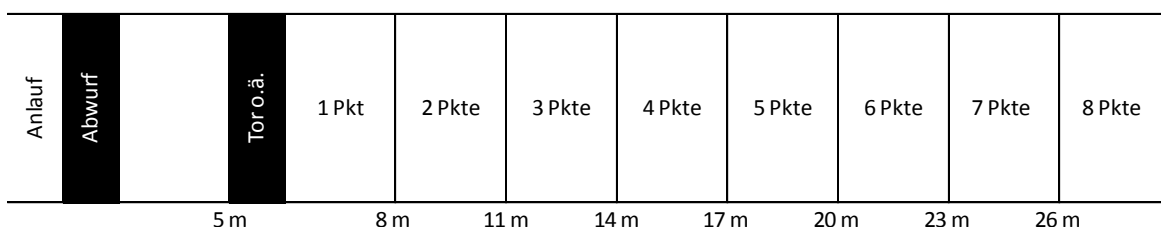
Bestimmungen: Das Wurfgerät muss aus dem Anlauf geworfen werden. Es müssen eine flüssige Bewegungsausführung sowie eine deutliche Wurfbewegung erkennbar sein. Würfe von unten bzw. von der Seite sowie Stöße sind nicht gestattet. Dem Teilnehmer stehen drei Versuche zu, wobei der beste Versuch gewertet wird. Die Abwurflinie wird durch eine Linie am Boden markiert.

Material: Geworfen wird mit einem Schlagball aus Leder mit Füllung. Sein Gewicht liegt bei 80 Gramm. Als Hindernis wird ein Fußballtor, eine Hochsprunganlage oder ähnliches benötigt.

Hinweise zur Durchführung: Mit einem Abstand von 5 m zu der Abwurflinie wird das (Fußball-)Tor mit 2-2,5 m Höhe aufgestellt. Alternativ kann auch mithilfe der Hochsprungvorrichtung o.ä. die passende Höhe eingestellt werden. Die Zonen sind wie in unten stehender Skizze einzuteilen.

Bewertung: Als Leistung wird von den drei Versuchen die beste Punktzahl der entsprechenden Zone gewertet in welcher der Ball niedergeht.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfungen / Stößen wie in Kapitel I.1 formuliert.



Infobox: Sportwissenschaftliche Hintergründe

Beim Zielwurf steht das Erlernen bzw. das Festigen der Wurfbewegung im Vordergrund und wird speziell nur für Kinder bis einschließlich 11 Jahre angeboten. Das Werfen über eine definierte Höhe steht dabei im Vordergrund.

4.5 Schleuderballwurf

Bestimmungen: Der Schleuderballwurf muss aus der Drehung ausgeführt werden. Bei Ausgangsstellung ist der Blick der Wurfrichtung abgewandt. Der Schleuderball wird nach eineinhalb Drehungen ausgeworfen. Ab der Altersklasse 60-65 ist eine halbe Drehung ausreichend.

Material: Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit Füllung. Als Handgriff dient eine Schlaufe aus Leder, die 28 cm lang und 2,5 cm breit ist. Für alle Altersklassen und beide Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

Bewertung: Dem Teilnehmer stehen drei Versuche zu. Die Abwurfline wird durch eine Linie am Boden markiert. Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurfline oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln / Stößen wie in Kapitel I.1 formuliert.

4.6 Seilspringen / (Rope Skipping)

Material: Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor, bestenfalls mit Griffen. Es sollte bestmöglich einen Griff haben, in dem sich das Seil frei drehen kann, damit es sich nicht aufdreht.

Bewertung: Die objektive Bewertung erfolgt ausschließlich über eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen ohne Unterbrechung. Der Sportler hat dabei drei Versuche.

Bestimmungen: siehe Absatz 4.6.1-5
Überblick über die Seilsprungelemente für die jeweilige Altersgruppe:

Alter		6-9	10_11	12_13	14-17
Element		Grundsprung vorwärts	Grundsprung rückwärts	Kreuzdurchschlag	Laufschritt
siehe Absatz		4.6.1	4.6.2	4.6.3	4.6.4
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	10	10	40
	Silber	15	15	15	60
	Gold	25	25	20	70

Alter		18-29	30-39	40-59	60-69	ab 70
Element		Doppeldurchschlag	Laufschritt	Kreuzdurchschlag	Grundsprung rückwärts	Grundsprung vorwärts
siehe Absatz		4.6.5	4.6.4	4.6.3	4.6.2	4.6.1
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	40	10	10	10
	Silber	15	50	15	20	15
	Gold	20	60	20	30	20

4.6.1 Grundsprung vorwärts (Easy Jump):

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

4.6.2 Grundsprung rückwärts (Easy Jump):

wie 4.6.1, nur rückwärts geschwungen.

4.6.3 Kreuzdurchschlag (Criss Cross):

Der Teilnehmer muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung unter den Füßen durchzuschlagen.

4.6.4 Laufschrift (Jogging Step):

Der Teilnehmer muss im Laufschrift (Jogging Step) auf der Stelle, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß, über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt.

4.6.5 Doppeldurchschlag (Double Under):

Der Teilnehmer muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt.

4.7 Gerättturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 2.6 beschrieben.

Bestimmungen: siehe Absatz 4.6.1-6

Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplinengruppe Koordination:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Schwebebalke n	Hüftumschwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
siehe Absatz	4.7.1	4.7.2	4.7.3	4.7.4	4.7.5	4.7.6

Alter	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	ab 70
Element	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftumschwung	Schwebebalken
siehe Absatz	4.7.6	4.7.5	4.7.4	4.7.3	4.7.2	4.7.1

4.7.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter Gehen auf dem Schwebebalken

Material: Schwebebalken mit Matten abgesichert

1 (Bronze)	Zügiges Gehen auf Zehenspitzen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
2 (Silber)	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
3 (Gold)	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann in die gleiche Richtung mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

4.7.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69

Hüftumschwung

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

1 (Bronze)	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
2 (Silber)	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwung mit Seilhilfe. <i>(Graphik zur Veranschaulichung)</i>
3 (Gold)	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Hilfe.

4.7.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

Schwingen an den Ringen

Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

1 (Bronze)	Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen, abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und Landen.
2 (Silber)	Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
3 (Gold)	Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

4.7.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

Rad/Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Material: Weichbodenmatte, Turnmatten

1 (Bronze)	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm. Bild zur Verdeutlichung
2 (Silber)	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
3 (Gold)	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 50cm Breite.

4.7.5 Alter 14-15 und 30-34 sowie 35-39

Rolle

Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

Bild zum Geräteaufbau!

1 (Bronze)	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
2 (Silber)	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
3 (Gold)	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

4.7.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29

Sprung mit Drehung

Material: Turnmatten

1 (Bronze)	Vier Strecksprünge mit jeweils einer ½ Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
2 (Silber)	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
3 (Gold)	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.