Leistungsvoraussetzungstest (LVT)
D-, D/C- und C – Kader Trampolinturnen 2015

Gültigkeit: ab 01.05.2015

Grundüberlegungen:

- Wettkampf zur Überprüfung der spezifischen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchskader Trampolinturnen
- Ermittlung einer Platzziffer zur Einstufung der D-, D/C und C – Kader
- Durchführung des LVT - Wettkampfes jeweils kurz nach dem letzten Kaderwettkampf des Jahres (zentral) und Mitte Juni (regional bzw. in LTV Regie)
- Mindestpunktzahlen für die Ermittlung der Kaderzugehörigkeit

Auswahl der Testübungen:

- Beweglichkeitsanforderungen: aktive Bückfähigkeit, aktive Armrumpfwinkelöffnung, Fuß- und Spannstreckung, komplexe Anforderung
- Kraftanforderungen: sportartspezifische Anforderungen in den verschiedenen Muskulaturbereichen, Schnellkraft- und Kraftausdauerfähigkeiten, besondere Betonung der Sprungkraftanforderungen
- Trampolinanforderungen: spezielle Entwicklung des Schwierigkeitsgrades, Schulung technischer Grundelemente

Altersklasseneinteilung:

AK 7/8 und 9 jeweils die Ausgangsposition A
AK 10 und 11 jeweils die Ausgangsposition B, außer Sprint (A)
Ab AK 12 wahl- bzw. leistungsgerecht die Ausgangsposition B und C

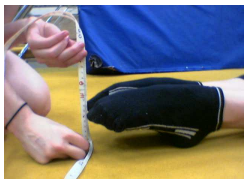
a. Beweglichkeitsübungen

1. Fußdehnung:

Ausgangsposition: Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht, Hände hinter dem Kopf verschränkt

Aktion: maximale Fuß- und Spannstreckung beider Füße bei gestreckten Knien, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Boden und der obersten Zehenspitze / Fußnagel (siehe Bild)



Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

2. Armrumpfwinkel:

Ausgangsposition: Bauchlage, Stirn auf dem Boden, aufgestellte Füße, Kniestreckung, Arme gestreckt neben den Ohren

Aktion: aktives Öffnen des Armrumpfwinkels durch Heben der gestreckten Arme bis zum Maximalpunkt, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: Beurteilung des Armrumpfwinkels anhand von Winkelvorgaben (siehe Bild)

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

3. Briefmarke:

Ausgangsposition: Strecksitz mit etwa 135 Grad gegrätschten Beinen, Hände fassen schulterbreit im Kammgriff einen Gymnastikstab

Aktion: Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: Beurteilung der Körperhaltung anhand von Vergleichsbildern und – winkelstellungen (siehe Bilder in der Tabelle)

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

4. Bückbeweglichkeit:

Ausgangsposition: Stand auf dem Turnhocker/kleiner Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab

Aktion: Vorbeugen des Oberkörpers bei gestreckten Knien, gestreckte Finger so weit wie möglich zum Boden bringen (siehe Bild)

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Oberkante des Hockers und der schlechtesten Fingerspitze messen bzw. vorher Skala auf der Hocker-/Kastenverkleidung installieren

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

5. Querspagat links / rechts

Ausgangsposition: aus dem Stand vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion: Maximales Senken in das Querspagat links und rechts

Messung: Mit einem Maßband bzw. einer Messskala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt. Das Messergebnis wird mit der Tabelle im Anhang verglichen.

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

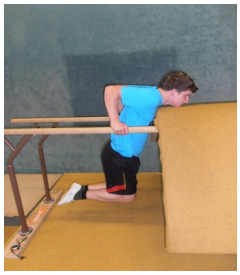
b. Kraft- und Konditionsübungen

1. Liegestütz/ Beugestütz:

Ausgangsposition A: Liegestütz am Boden mit geschlossenen Füßen, Kinn wird aufgesetzt

Ausgangsposition B: Liegestütz am Boden, ein Bein nach oben gestreckt abgespreizt ca. 15 Grad, Kinn wird auf einem Blatt Papier aufgesetzt

Ausgangsposition C: Beugestütz im Barren, Matte vor dem Körper, Beine 90 Grad angewinkelt, mit Papier oder Schaumstoff zwischen den gestreckten Füssen



Aktion: Heben und Senken des gestreckten Körpers durch Armbeugung und –streckung, kurze Berührung der Matte mit dem Kinn, der quer zum Barrenholm vor den Händen liegt, am Ende der Senkphase.

Messung: Anzahl von Liegestützen/ Beugestützen in einer Zeit von 30 Sekunden, nur vollständige Armstreckung zählt

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Liegestütz/Beugestütz:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	6	8	11	14	17	20														
B							13	16	20	24	26	30								
C													4	5	7	9	11	13	15	17

2. Klimmzug

Ausgangsposition A: Schräghang mit Ristgriff an der Klimmzugstange in der Sprossenwand, Beine etwa 45 Grad vorlings in der Sprossenwand abgestützt

Ausgangsposition B: Hang mit Ristgriff an der Reckstange bzw. Klimmzugstange an der Sprossenwand, Beine gestreckt über Kreuz

Ausgangsposition C: Hang mit Ristgriff an der Reckstange bzw. Klimmzugstange an der Sprossenwand, Beine 90Grad gehockt, zwischen den Knien ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: Klimmzug bis das Kinn auf gleicher Höhe über der Griffstange ist

Messung: Anzahl von Klimmzügen in 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust des Papiers

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Klimmzug:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	12	17	21	24	27	30														
B							3	5	7	8	9	10								
C													2	4	6	8	9	10	11	12

3. Beinheben

Ausgangsposition A: Hang auf der Schrägbank, eingehängt unterhalb des Fensters an der Sprossenwand, gestreckte Beine bei der Ausführung, vierfach gefaltetes Papier zwischen den Zehen

Ausgangsposition B: Hang mit dem Rücken zur Sprossenwand, gehockte Beine bis zur Bücke nach oben zum Anschlag an der Handsprosse führen, vierfach gefaltetes Papier zwischen den Knien

Ausgangsposition C: Hang mit dem Rücken zur Sprossenwand, vierfach gefaltetes Papier zwischen den gestreckten Zehen

Aktion: Heben der gehockten Beine und Endstreckung bis zur Griffsprosse, Senken der gestreckten Beine bis zur Waagerechten (90Grad), Heben der gestreckten Beine aus der Waagerechten zur Griffsprosse, Senken der gestreckten Beine

Messung: Anzahl der oben beschriebenen Gesamtbewegung in 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust des Papiers

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Beinheben:

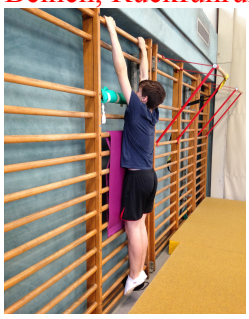
Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	4	7	9	11	13	15														
B							5	7	9	11	13	15								
C													1	2	3	4	5	6	7	8

4. Rumpfkraft Rücken

Ausgangsposition A: Bückschwebehang im Ristgriff an der Stangenvorrichtung der Sprossenwand, vierfach gefaltetes Papier zwischen den gestreckten Zehen

Aktion: Senken der Beine rücklings bis die gestreckten Beine die Sprossenwand berühren, folgendes Zurückführen in den Bückschwebehang bei geschlossenen und gestreckten Beinen

Ausgangsposition B: Hang an der Sprossenwand bäuchlings, gefaltetes Papier zwischen den Beinen, Rückführung der Beine in die überstreckte Halteposition



Aktion: Rückführung der Beine in die überstreckte Halteposition

Ausgangsposition C: Arm- und Beinfixierung in Rückenlage auf drei Hockern, Hacken und jeweils der Ellenbogen liegt maximal auf.

Aktion: Strecken des Körpers bis in die leichte Überstreckung, Halten der Position. Unterarme liegen komplett auf der Hockeroberfläche

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, Abbruch bei Verlust des Papiers bzw. Auflösen der Halteposition, 30 sek. bzw. auf Zeit bei C

Gesamttabelle Rumpfkraft Rücken:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	1	2	4	6	8	10														
B							13	16	20	24	26	30								
C													25	30	35	40	45	50	55	60

5. Rollenverbindung

Ausgangsposition A: Rückenlage, Beine im 45 Grad Winkel aufgestellt, vierfach gefaltetes Papier zwischen den Knien, Hände fest hinter dem Kopf verschränkt

Aktion: Heben des Oberkörpers bis zum Berühren der Knie durch das Kinn, 30 Sekunden

Ausgangsposition B: Rückenlage, leichtes Anheben der gestreckten Arme und Beine, beide Hände fassen ein kleines Band oder Stab, zwischen den gestreckten Zehen ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: ganze Drehung seitwärts in leichter Schiffchenposition während der ganzen Übung ohne Berühren des Bodens durch Arme und Beine, Anhocken der Beine mit teilweisem Aufrichten des Oberkörpers und gleichzeitiges Berühren der Brust und der Knie, Streckung in die Ausgangslage, ganze Drehung seitwärts zurück, Hocken, Strecken...

Ausgangsposition C: Rückenlage, leichtes Anheben der gestreckten Arme und Beine, beide Hände fassen ein kleines Band oder Stab, zwischen den gestreckten Zehen ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: ganze Drehung seitwärts in leichter Schiffchenposition während der ganzen Übung ohne Berühren des Bodens durch Arme und Beine, Anbücken der Beine mit teilweisem Aufrichten des Oberkörpers und beidhändigem Berühren der Zehenspitzen, Streckung in die Ausgangslage, ganze Drehung seitwärts zurück, Bücken, Strecken...

Messung: Anzahl der Bück/Streck – Bewegungen in 30 Sekunden, Zählen bei Berühren des Papiers mit dem Band/Stab

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, Abbruch bei Verlust des Papiers

Gesamttabelle Rollenverbindung:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	12	15	18	21	23	25														
B							7	8	9	11	13	15								
C													7	8	9	10	12	14	16	18

6. Sprungkraft

Ausgangsposition A: aus dem Stand Grätschwinkelsprung mit gestreckten Knien und kurzem Berühren der gestreckten Zehen

Ausgangspunkt B: aus dem Stand Flik Flak rückwärts in den Stand, Standsprungschraube mit angelegten gestreckten Armen in den Stand, Grätschwinkelsprung mit Berühren der Zehenspitzen bei gestreckten Beinen und Zehen in den Stand und wieder beginnend beim Flik Flak... Jeder ausgeführte Sprung innerhalb von 30 Sekunden zählt, bei unkorrekter Ausführung (Arme, Beine wie oben beschrieben) und keinem sichtbar kontrolliertem Stand keine Wertung des einzelnen Sprunges

Ausgangsposition C: aus dem Sitz Rolle rückwärts in den fixierten Handstand, Rückrollen in den Grätschwinkelsprung mit Berühren der Zehen durch die Hände, Landung mit anschließendem Salto rückwärts zur sicheren Landung... fortlaufend

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, 30 sek. (1 Minute bei C), bei C zählt nur die Gesamtbewegung

Gesamttabelle Sprungkraft:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	6	8	11	14	17	20														
B							2	5	8	10	12	14								
C													1	2	3	4	5	6	7	8

7. Handstand

Ausgangsposition A: aus dem Hockstand Heben in den kontrollierten Handstand und Senken in den Hockstand (dabei vierfach gefaltetes Papierstück zwischen den Fußspitzen) 30 sek.

Ausgangsposition B: aus dem Hockstand Heben in den Handstand mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen (dabei vierfach gefaltetes Papier zwischen den Fußspitzen)

Aktion: Halten der Ausgangsposition, kleine Schritten innerhalb eines Quadratmeters bei Beibehaltung der Körperspannung sind erlaubt
kein starkes Hohlkreuz !

Ausgangsposition C: aus dem Hockstand Heben in den Handstand mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen (dabei vierfach gefaltetes Papier zwischen den Fußspitzen, drei komplette Handlaufdrehungen um die Längsachse ,danach Fixieren der Ausgangsposition ohne Spannungsverlust und Beginn der Zeitnahme, kleine Schritte erlaubt

Messung: mit der Stoppuhr in Sekunden vom Zeitpunkt des Einnehmens der Ausgangsposition bis zur Auflösung der Grundposition, Abbruch bei Verlust des Papiers

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Handstand:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	6	8	11	14	17	20														
B							13	16	20	24	26	30								
C													16	18	20	22	24	26	28	30

8. 30 m Sprint

Ausgangsposition ABC: aus dem Stand

Aktion: Sprint über 30 Meter

Messung: Stoppen der Zeit mit dem ersten Schritt des Aktiven bis zum Überqueren der Ziellinie

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle 30m Sprint:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4														
B																				
C							5,2	5,1	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9

9. Standsprünge

Ausgangsposition: Stand auf dem Trampolin

Aktion: beliebige Standsprünge, danach 10 Standsprünge mit Armstellen auf Höhe mit gestreckter Körperhaltung nach Armstellen zu Beginn durch den Sportler

Messung: Zeitmessung mit der Stoppuhr, Beginn auf Armstellen, Ende nach dem zehnten Standsprung, maximal zwei Versuche

Wertung: gemessene Zeit minus 15 = Punkte (Bsp. 18,76 sek. – 15 = 3,76 Punkte) x 3 = 11,28 Punkte

10. Zweifache Pflichthöhe (ab AK10)

Ausgangsposition: Stand auf dem Trampolin

Aktion: Ausführung der kaderrelevanten Pflichtübung für den Altersbereich (nach gültigen Kaderkriterien) nach beliebigem Anspringen, danach drei Standsprünge und eine weitere Pflichtübung

Messung: Zeitnahme vom ersten bis zehnten Sprung der ersten und zweiten Übung, maximal zwei Versuche, Standsprünge werden nicht gemessen. Oder bis zum Übungsabbruch.

Wertung: gemessene Zeit minus 30 = Punkte (Bsp. 34,32 sek. – 30 = 4,32 Punkte) x 2= 8,64 Punkte

c. Trampolin (ab AK10)

1. Drei schwierigste Sprünge (3 SKG)

Ermittlung: der drei schwierigsten Sprünge (Schwierigkeitsgrad), die in einer beliebigen Verbindung einzeln beherrscht werden; nicht zwingend in der Kür, aber ohne Matte
Im Test kann die Matte aus Sicherheitsgründen geschoben werden, gezählt werden nur Versuche mit Strecksprung danach (bei berühren der Gräteumrandung keine Sprunganerkennung) und einer Qualität von höchstens 0,3 Punkten Abzug.

Gleiche Sprünge in verschiedener Position zählen nicht!

Wertung: Addition der drei Schwierigkeitsgrade – 3,0 multipliziert mit 10

Beispiel: Fliffis b; Triffis c; Fliffisrudy c 1,3 + 1,6 + 1,3= 4,2 – 3,0 = 1,2 x 10 = **12**
Hier gehen zwölf Punkte in die Wertung ein.

2. Technikverbindung

Übung D-Kader AK 10-12: Salto c, Hocke, Salto b, Bücke, Salto a, Barani c, Grätsche, Standsprungschraube, halbe Standsprungschraube zum Bauch, halbe Schraube zum Stand.

Übung D-Kader AK 13-17, DC- / C-Kader: 40c, 41c, 42a, 41b, 40b, 43a, 40a, 41a, 31a, 51c

Ermittlung: des Gesamtabzuges durch eine Kampfrichterwertung

Wertung: 30 Punkte minus Gesamtabzugszehntel x 2 = Punktzahl für die Liste, maximal zwei Versuche

Beispiel: 1,5 Punkte Abzug 30 – 15 = 15 x 2 = **30** , Hier gehen 30 Punkte in die Wertung ein. Auch Minusbeträge zählen!

3. Pflichtpunkte

Übung: aktuelle Pflichtübung für die Kaderwettkämpfe (aus den Tabellen zu entnehmen)

Ermittlung: Mittelwert aus der Kaderauswertungstabelle

Wertung: Kampfrichterwertung *minus 36,00* multipliziert mit 2 = Punktzahl für die Liste

Beispiel: Pflichtwertung 38,255 – 36 = 2,255 x 2 = 4,51 , Hier gehen 4,51 Punkte in die Wertung ein. Auch Minusbeträge zählen!

4. Kürschwierigkeit (nur für D/DC-/C-Kader ab AK13)

Ermittlung: des aktuellen Schwierigkeitsgrades der Kürübung (beste in einem anerkannten Kaderwettkampf geturnte Kür im Jahresverlauf, in der Auswertungsliste erscheinend)

Wertung: Schwierigkeitsgrad x 3 = Wertung

Beispiel: Schwierigkeitsgrad 11,4 = 34,2 Punkte gehen in die Liste ein.

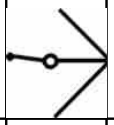
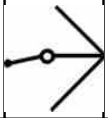
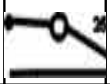
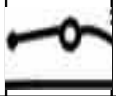
Auswertung:

Die Listenpunktzahlen aller 18 Anforderungen werden addiert und ergeben einen Gesamtwert, der im Wettkampfprotokoll vermerkt wird. Bei Punktgleichheit entscheidet der höhere Schwierigkeitsgrad der Kürübung nach C.4.

Ein Protokollvordruck ist beiliegend zu diesen Ausführungsbestimmungen.

Die Erfassung der Abschnittsgesamtwerte für Beweglichkeit, Kraft/Kondition und Trampolin ermöglicht eine genauere Analyse über Schwächen in den einzelnen Teilbereichen.
Eine Anwendung im Training ist wünschenswert und erleichtert die Diagnose bzw. die Protokollierung des Trainingsfortschrittes.

Tabelle Beweglichkeit:

Tabelle Beweglichkeit		Pkt									
Übung	**Messung**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Fußdehnung	**cm vom Boden**	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Armrumpfwinkel	**Grad**	185		180		175		170		160	
Briefmarke	**Vergleich Bild**										
Bückbeweglichkeit	**cm am Kasten**	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-7	-6	-5
Querspagat li/re	**cm vom Boden**	Beide Seiten unten		Schlechteste Seite 4cm		Schlechteste Seite 8cm		Schlechteste Seite 12cm		Schlechteste Seite 16cm	

Stand 20.04.2015
J. Hohenstein
Bundestrainer Nachwuchs Trampolinturnen

Anhang Testprotokoll

LEISTUNGSVORAUSSETZUNGSTEST / Wettkampfprotokoll
D-, D/C- und C – Kader Trampolinturnen 2015

Name:		**Geb.:**	

Verein:		**Testtag:**	

Testübung	*Ausführung A,B,C*	*Wert*	*Berechnung*	*Punkte*
Fußdehnung			Tabelle	
Armrumpfwinkel			Tabelle	
Briefmarke			Tabelle	
Bückbeweglichkeit			Tabelle	
Querspagat			Tabelle	
Gesamt Beweglichkeit				
Liegestütz/Beugestütz			Tabelle	
Klimmzug			Tabelle	
Beinheben			Tabelle	
Rumpfkraft Rücken			Tabelle	
Rollenverbindungen			Tabelle	
Sprungkraft			Tabelle	
Handstand			Tabelle	
30m Sprint			Tabelle	
Standsprünge			(Zeit - 15)x3=	
Zweifache Pflichthöhe (ab AK10)			(Zeit - 30)x2 =	
Gesamt Kraft/Kondition				
3 schwierigste Sprünge (ab AK10)			(Wert-3)x10=	
Technik-Verbindung (ab AK10)			(30-Wert)x2=	
Pflichtpunkte (ab AK10)			(Wert-36)x2=	
Kürschwierigkeit (ab AK13)			Wert x3=	
Gesamt Trampolintests				
Gesamtpunkte aller Testübungen				