

# Leistungsvoraussetzungstest (LVT) D-, D/C- und C – Kader Trampolinturnen 2011

Gültigkeit: 20.10.2011

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 Spann Streckung, 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

Mindestanforderungen zur Kadereinstufung: (Anpassung erfolgt zum 1.1.2013)

Kader/AK	7 u 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
D	56	59	88	94	124	140	150	168	182	198	215
DC	-	-	-	100	130	149	166	-	-	-	-
C	-	-	-	-	-	149	166	190	201	218	230

## a. Beweglichkeitsübungen

### 1. Fußdehnung:

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

Aktion: maximale Fuß- und Spann Streckung 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: Hockstand an der Wand mit Fixieren der Lendenwirbelsäule

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. Rückbeweglichkeit:**

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 (siehe Bild)



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:

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: Liegestütz im Barren (auch Stützbarren) oder einem Turnbankaufbau mit schulterbreiter Handstellung und dem leichten Anheben eines gestreckten Beines (ca. 15 Grad)

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

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

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

### Gesamttabelle Liegestütz:

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

### 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 90 Grad 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: Bauchlage auf dem Pezziball, Beine fixiert am Boden, Hände verschränkt im Nacken

Aktion: Heben und Senken des Oberkörpers bis in die leichte Überstreckung

Ausgangsposition C: Bauchlage auf dem Trampolin Blickrichtung Gerätmitte, Arme gestreckt vom Gerät abgehoben, Hüfte schließt mit dem Trampolinrand ab, Beine gehockt, mit Papier zwischen den Füßen, Zehen gestreckt

Aktion: Strecken der Beine bis in die leichte Überstreckung, anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, Abbruch bei Verlust des Papiers, 30 sek.

### **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
<b>A</b>	1	2	4	6	8	10														
<b>B</b>							13	16	20	24	26	30								
<b>C</b>													16	18	20	22	24	26	28	30

## **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 Stand Salto 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 Salto... 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

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, 30 sek.

### 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													3	6	8	10	12	14	16	18

### 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, absolutes Halten der Ausgangsposition ohne Spannungsverlust

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  $1,3 + 1,6 + 1,3 = 4,2 - 3,0 = 1,2 \times 10 = 12$   
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, Standsprungdoppelschraube

Übung D-Kader AK 13-17, DC- / C-Kader: Salto c, Schraubensalto, Barani c, Salto b, Barani b, Salto a, Rudolph, Barani a

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  $30 - 15 = 15 \times 2 = 30$ , 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: des Gesamtabzuges durch eine Kampfrichterwertung

Wertung: Kampfrichterwertung *minus 7,0* multipliziert mit 10 = Punktzahl für die Liste

Beispiel: Pflichtwertung  $8,3 - 7,0 = 1,3 \times 20 = 26$  , Hier gehen 26 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.

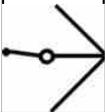
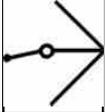
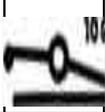
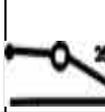
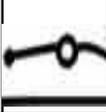
#### Auswertung:

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:

<b>Tabelle Beweglichkeit</b>		<b>Pkt</b>									
<b>Übung</b>	<b>Messung</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Fußdehnung</b>	<b>cm vom Boden</b>	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Arm-rumpf-winkel</b>	<b>Grad</b>	180 / Wand		175		170		160		145	
<b>Briefmarke</b>	<b>Vergleich Bild</b>										
<b>Bückbeweglichkeit</b>	<b>cm am</b>	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-7	-6	-5

<b>chkeit</b>	<b>Kasten</b>										
<b>Querspagat li/re</b>	<b>cm vom Boden</b>	Beide Seiten unten		Schlech teste Seite 4cm		Schlech teste Seite 8cm		Schlech teste Seite 12cm		Schlecht este Seite 16cm	

Stand 26.09.2011

J. Hohenstein

Bundestrainer Nachwuchs Trampolinturnen

Anhang Testprotokoll

LEISTUNGSVORAUSSETZUNGSTEST / Wettkampfprotokoll  
D-, D/C- und C - Kader Trampolinturnen 2011

<b>Name:</b>		<b>Geb.:</b>	
--------------	--	--------------	--

<b>Verein:</b>		<b>Testtag:</b>	
----------------	--	-----------------	--

<b>Testübung</b>	<b>Ausführung A,B,C</b>	<b>Wert</b>	<b>Berechnung</b>	<b>Punkte</b>
Fußdehnung			Tabelle	
Armrumfwinkel			Tabelle	
Briefmarke			Tabelle	
Bückbeweglichkeit			Tabelle	
Querspagat			Tabelle	
<b>Gesamt Beweglichkeit</b>				
Liegestütz			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 =	
<b>Gesamt Kraft/Kondition</b>				
3 schwierigste Sprünge (ab AK10)			(Wert-3)x10=	
Technik-Verbindung (ab AK10)			(30-Wert)x2=	
Pflichtpunkte (ab AK10)			(Wert-7)x10=	
Kürschwierigkeit (ab AK13)			Wert	
<b>Gesamt Trampolintests</b>				
<b>Gesamtpunkte aller Testübungen</b>				