



TuS 1861 Chemnitz – Altendorf e.V.

Waldenburger Straße 66
09116 Chemnitz
Tel.: 0371/363522
Fax: 0371/4323112
E-Mail: info@tus-chemnitz.de

Bankverbindung
Sparkasse Chemnitz
Kto-Nr.: 3505000786
BLZ: 87050000
Str.Nr. 215/140/00643

Kadertest STV / Technische und Athletische Normen

Wettkampftermin: Samstag, 14.03.2026

Zeitplan: **1. Durchgang: AK 6-8 AN**
allgemeine Erwärmung: 9.00 Uhr
Wettkampfbeginn: 9.15 Uhr

2. Durchgang: AK 9-12 AN + TN
allgemeine Erwärmung: 11.30 Uhr
Wettkampfbeginn: 12.00 Uhr

Zeitplan wird gegebenenfalls nach Eingang der Meldung korrigiert.

Wettkampfstätte: Frauenturnhalle und Männerturnhalle im Sportforum
Reichenhainer Strasse 154, 09125 Chemnitz

Wettkampfinhalt: **AK 6-8 Athletische Normen Version 02_2017 (mit Seitspreizen + Querspogat)**
AK 9 - 12 Technische Normen Version 2023_1 mit Anpassungen Sachsen (siehe Anhang)

AK 9 - 12 Athletische Normen Version 28.02.2025, davon ausgewählt:

- SK 1 Hangeln
- SK 2 Jump and Reach
- SK 3.1 Sprint
- SK 4 Salto vw
- SK 6 Ersatz Standweitsprung (Tabelle siehe Anhang)
- SK 7 Beinheber
- KA 3 Schweizer
- BH 2 Querspogat
- BH 3 Seitspagat
- A1 30-Bahnen-Lauf

Kampfrichter: Kampfrichter (Hauptamtliche Trainer ausgenommen) erhalten Tagegeld und maximal 2-mal pro Verein Reisekosten. Bitte Fahrgemeinschaften bilden.

Meldetermin: **01.03.2026** Einschließlich mind. 3 Kampfrichter pro BSP / LSP
Einschließlich mind. 2 Kampfrichter pro TTS

Die vollständigen Meldungen bitte per E-Mail an
spofo@tus-chemnitz.de und romy.nuernberger@gmx.de

Meldegeld: 8,00€ pro Turnerin AK 6-8
10,00€ pro Turnerin AK 9-12

Wichtige Informationen: Der Wettkampf wird im ersten Durchgang ohne Zuschauer stattfinden. Für den 2. Durchgang kann ausschließlich in der Männerhalle zugeschaut werden.

Abnahme SK 6 Schlussweitsprung

Ausführung eines Schlussweitsprunges (Maßband 0cm an der Startlinie) zur beidbeinigen Landung ohne Sturz. Gemessen wird der hinterste Punkt des Körpers bei der Landung (1. Kontakt mit dem Boden). Es können 2 Versuche gezeigt werden, der bessere wird gewertet. Die Bewertung erfolgt nach folgender Tabelle:

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 9	145cm	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm	190cm
AK 10	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm	190cm	195cm	200cm
AK 11	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm	190cm	195cm	200cm	205cm	210cm
AK 12	175cm	180cm	185cm	190cm	195cm	200cm	205cm	210cm	215cm	220cm

SPRUNG

AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
Übungen				
Aus dem Anhöpfer vom Brett: Rondat in den Stand gegen eine Weichmatte, Armzug und schnelles Aufrichten in den Stand mit aktiver Hüftstreckung nach vorne. Endposition: Hände an der Matte, überstreckte Körperhaltung	Aus dem kurzen Anlauf Rondat auf das Sprungbrett - Absprung rw zum Handstütz auf einen 80cm hohen Block, Landung im Stand. Mattenberg: Arme in Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aus dem Anlauf auf der Akrobahn/ Bodenfläche: Anhöpfer über flaches Hindernis (ca. 5 cm hoch) Rondat auf das Sprungbrett, Absprung rückwärts zum Handstütz auf einen 110 cm Block, Landung im Stand auf einen 130 cm hohen Mattenberg. Arme Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (120 cm): Yurchenko mit einer Saltovariante auf Grube/Block	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Yurchenko offen gehockt (Überrotation erlaubt)
Überschlagvariationen				
Aufbau: Sprungbrett, Block (90 cm), Mattenberg (110 cm): Aus dem Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw mit Stütz auf dem Block, Landung in der Rückenlage auf Mattenberg	Aufbau: Trampolinbrett, Tisch (Höhe: 110 cm), Mattenberg (Höhe: 110 cm): Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vw, Landung im Stand auf dem Mattenberg	Aufbau: Trampolinsprungbrett, Tisch (120 cm), Mattenberg (120 cm) Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag (Überrotation) über den Stand in die Bauchlage Oder: Tsukahara-Ansatz über den Stand in die Rückenlage mit gestreckter Hüfte Oder: Kasamatsu über den Stand seitwärts in die Bauchlage	Aufbau: Sprungbrett oder Trampbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Handstütz-Sprungüberschlag Salto vorwärts gehockt Oder: Tsukahara (beliebig) Oder: Kasamatsu gehockt mit mind. 1/2 Dreh	Aufbau: Trampbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Handstützüberschlag Salto vorwärts gebückt Oder: Tsukahara gestreckt Oder: Kasamatsu gehockt Oder mehr

Anpassungen in Sachsen für das 1. Halbjahr:

1. Sprünge mit Salto dürfen in die offene Grube geturnt werden **- 2 Punkte vom Endwert**
2. Die Tischhöhe bei Yurchenko mit Salto (AK 11) darf auch 1,25m betragen

STUFENBARREN

AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
umschwünge				
Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	Am Einzelholm oder Barren: Rückschwung und 5x RU rw	Einzelholm oder Barren: 2x RU rw (Technik/Hang), Salto rw gestreckt	Stufenbarren*: 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 2x RU rw, Salto rw gestreckt (* bei Abnahme am Einzelholm -> 1 Pkt. Abzug vom TW)	Einzelholm: 2x RU rw mit jeweils 1/2 LAD in den Ristgriff, RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 - 2 RU rw, Salto rw gestreckt Und: Abgang: Doppelsalto vw. oder rw. (EH, Grube - Block) (vorbereitendes Element)
				Achtung: Beides mit jeweils 6 Punkten bewerten
ng, freie Felge, Stalder, Endos				
Am unteren Holm: Felgumschwung 90°	Am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°	Barren u.H.: 2 holmnahe Elemente in Serie aus einer Struktur aus dem Handstand in den Handstand	Barren u.H.: 4 holmnahe Elemente in Serie aus zwei Strukturen aus dem Handstand in den Handstand (2+2=4)	Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am u.H. (auch gegrätscht), 3 holmnahe Elemente in Serie, Holmwechsel zum o.H. (beliebig), Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am o.H. (auch gegrätscht). 3 holmnahe Elemente. Die 6 holmnahe Elemente müssen aus zwei Strukturen sein, jeweils 3. (Kippe Handstand: je 1 P., je 3 Wiederholungen: je 2 P.)
vrünge, Rückschwünge				
Am unteren Holm: Von einer Erhöhung (30-40cm) Kippaufschwung, Rückschwung 90° - Rückschwung Handstand aus dem Stütz (beides Mal Umschwung erlaubt) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 2x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), direkt in 2x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen	Barren u.H.: 3x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), direkt in 3x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen	Barren u.H.: 10x Kippe, Rückschwung in den Handstand Punkte werden ab dem 5. Handstand vergeben. (jeder Handstand 1 Pkt)

Anpassungen in Sachsen für das 1. Halbjahr:

1. Die Abnahme Riesenfelgen darf generell am Einzelholm gezeigt werden
2. Die Abnahme Riesenfelgen AK 8 und AK 9 darf auch am unteren Holm über der Grube gezeigt werden

SCHWEBEBALKEN

AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
g rückwärts, Flick Flack - Salto rw				
* Bogengang rückwärts	* Handstand – Flick-Flack in die Schrittstellung	* 2 Flick-Flack in die Schrittstellung	* 3 Flick-Flack in Verbindung	Akrobatische Serie mit 2 Flugelementen, wovon eines ein Salto sein muss
g vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto-Variationen				
Handstand 2 sec im Querverhalten	Bogengang vw.	Schrittüberschlag vw.	2 verschiedene Salti ab C (nicht in Verbindung); <i>Bewertung: Mittelwert</i>	2 verschiedene Salti, wovon einer der beiden D sein muss (nicht in Verbindung); <i>Bewertung: Mittelwert</i>
he Sprünge				
Quergrätschsprung (160°) in Verbindung mit Strecksprung	3 Quergrätschsprünge in Verbindung (180°)	3 Durchschlagsprünqe in einer Bahn (kurzer Stopp dazwischen erlaubt)	Gym. Verbindung aus 3 Elementen Oder: Mix-Verbindung aus 3 Elementen z.B.: Durchschlagsprung (180°) Flick-Flack, Grätschistsprung (Bonifizierung nicht zwingend erforderlich)	Gym. Verbindung aus 3 Elementen Oder: Mix-Verbindung aus 3 Elementen (jeweils bonifiziert lt. CdP ab B+B+C)
he Stände, gymnastische Drehungen				
1/2 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé, Auflösen in die enge Schrittstellung ins Relevé direkt zur 1/2 Drehung beidbeinig, Arme	1/1 Drehung im Passé	Gymnastische Drehung ab B	Gymnastische Drehung ab C	Gymnastische Drehung ab D
- Abgangsvarianten				
Rad in den Stand mit gestreckten Beinen, Arme Vorhalte	Rondat in den Stand (gestreckte Beine) Arme in Vorhalte	Abgang-Bodenbalken: Rondat (oder Flick-Flick), Strecksprung rw auf Mattenblock 60cm	Abgang: Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (60 cm)	Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (90 cm)
Alle Elemente werden auf dem Boden auf einer Linie gezeigt.)				
Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	3x Flick-Flack mit gespreizten Beinen in Verbindung (3x Menicelli)	Freies Rad Oder: Freier Überschlag Oder: Salto seitwärts Oder: Salto vw. (max. 1 Schritt)	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Salto rw gestreckt mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	3er Serie mit Flug, wovon zwei Salti sein müssen. (z.B. 1 Flick-Flack beliebig, 2 Salti rw gestreckt mit gespreizten Beinen oder freies Rad, 2 Salti beliebig)

Anpassungen in Sachsen für das 1. Halbjahr:

1. Alle Abnahmen Leitlinie 1 und 2 dürfen auch auf dem Bodenbalken gezeigt werden
- 2 Punkte vom Endwert
2. Es dürfen für akrobatische Elemente 1 Balkenschutzmatte verwendet werden
- 1 Punkt vom Endwert
3. Die Mattenlage der AK 11 und 12 darf ebenfalls +30cm sein

BODEN

AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
rschlag vorwärts - Varianten				
Bogengang vw mit Einschließen Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Strecksprung sein)	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vw gehockt (mit Landung oder direkter Verbindung) Strecksprung, Hechtüberschlag	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Schritzüberschlag vw., Handstütz-Überschlag vw., Hechtüberschlag vw., Strecksprung, Salto vw	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Schritzüberschlag vw., Handstütz-Überschlag vw., Hechtüberschlag vw., Salto vw	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag, Salto vw gestreckt, Salto vw gestreckt ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1 1/2 Schrauben, Salto vw gestreckt
lack-Salto-Varianten				
Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Prellen rw	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gehockt	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rw gestreckt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (30 cm), Landung mit gestreckter Hüfte	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (60 cm), Landung mit gestreckter Hüfte
salto-Varianten				
* Aufschwüngen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte) Landung mit gestreckter Hüfte	* Aufschwüngen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte), Strecksprung rückwärts vom Brett (Arme Hochhalte), Sprung in den Handstand auf das Brett mit geschlossenen Beinen und gestreckter C-Position, Kurbet, Flick-Flack	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, Temposalto, Flick-Flack zum geprellten Strecksprung nach oben	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit 1/1 Schraube
Sprünge				
Spagatsprung re und Spagatsprung li (jeweils 135°) (jeweils 3 Punkte)	Durchschlagsprung (180°) re und Durchschlagsprung (180°) li (jeweils 3 Punkte)	gymnastischer Sprung ab C	tänzerische Passage mit einem gymnastischen Sprung ab C (180°) (Gesamteindruck)	2 gymnastische Sprünge ab C von einem Bein (jeweils 3 Punkte)
nnastische Drehungen				
1/1 Drehung Passé auf einem Bein, Einschließen ins Relevé, 5 sec stehen	jeweils rechts und links: 1/1 Drehung Passé auf einem Bein, Einschließen ins Relevé, 5 sec stehen	Gymnastische Drehung ab B	Gymnastische Drehung ab C	Gymnastische Drehung ab D

Anpassungen in Sachsen für das 1. Halbjahr:

1. Die Leitlinien 1-3 dürfen auf der Akrobahn und mit freier Anlaufgestaltung gezeigt werden
2. Das letzte akrobatische Element einer Reihe darf auf Grube + Block gelandet werden

- 1 Punkt vom Endwert

3. Die Kosakendrehung, 90° vorgesprenzte Drehung und Hockgefasste Drehung zählen in 1,5 facher Ausführung als C-Drehung (AK 11)

SCHLAUFEN

AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
ge (freie Felgen, Stalderumschwünge)				
Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 160°	Reck ca. Schulterhöhe: 2 freie Felgen, wobei eine 180° und die andere 160° sein muss. Reihenfolge beliebig.	Aufpendeln, aus einer Struktur: 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand in direkter Verbindung, anschließend 4 RU rw Wertung: je holmnahe 1,25 und RU gesamt 1,0	Aufpendeln, aus 2 Strukturen je 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand (4+4=8) in direkter Verbindung und anschließend 4 RU rw Wertung: je Struktur 2,5 und RU gesamt 1,0	Aufpendeln, 12 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand aus mind. 2 Strukturen in direkter Verbindung (mind. 4 aus der jeweiligen Struktur) und anschließend 6 RU Wertung: je Struktur 2,5 und RU gesamt 1,0
je, Riesenumschwung vorwärts-Varianten				
Mindestens 3 Konterschwünge, mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw)	3 Konterschwünge, maximal 3 Grundschwünge, 5 RU rw	Im Kammgriff: 5x RU vw	Im Kammgriff: 10x RU vw	6 Endos in Handstand in Serie (jeder Endo 1 Punkt, bei Sturz kein Weiterturnen)

Anpassungen in Sachsen für das 1. Halbjahr:

1. Alle Abnahmen Leitlinie 2 AK 10 und 11 dürfen im Ristgriff gezeigt werden

- 2 Punkte vom Endwert

TRAMPOLIN

AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
vorwärts-Varianten				
Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Salto vw gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin auf 30 cm Block Landematte	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LAD aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block Landematte	Auftakt beliebig - 1 1/2 Schrauben vorwärts aus dem Trampolin auf Erhöhung 30 cm Block Landematte Und: Doppelsalto vw gehockt aus dem Trampolin auf 30 cm Block Landematte
				Achtung: Beides mit jeweils 6 Punkten
rückwärts-Varianten				
2-3 Strecksprünge, Strecksprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit 1/4 BAD in die Rückenlage mit Armen in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte	3x Salto rw gestreckt mit jeweils 1-2 Strecksprüngen dazwischen und einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	3x Salto rw gestreckt hintereinander mit einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 1/1 LAD im Trampolin, mit schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD im Trampolin
spannungssprünge, Doppelsalto-rückwärts-Varianten				
Salto rw. gehockt	Salto rw gehockt mit Aufstrecken	(Auftakt beliebig) Salto rw gehockt in die Rückenlage , d.h. 5/4 Salto rw (Beine in Vorhochhalte) mit abgefederter freien "Rolle" rw. zur Landung auf beiden Beinen (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gehockt im Trampolin	Salto rückwärts gestreckt oder gehockt in Verbindung mit Doppelsalto rw. gehockt im Tuch ODER: Temposalto in Verbindung mit Doppelsalto rw. gehockt auf Landematte (gleiche Höhe)

Anpassungen in Sachsen für das 1. Halbjahr:

1. Alle Abnahmen dürfen mit Schiebematte gezeigt werden
2. Die Schraube rw (AK 11) darf ohne Stab oder Seil gezeigt werden
3. Alle Doppelsaltos dürfen auf Grube + Block gezeigt werden