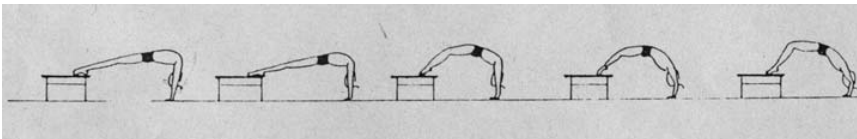




Übungen Stormarner Athletik-Pokal 2026

1. Beweglichkeit

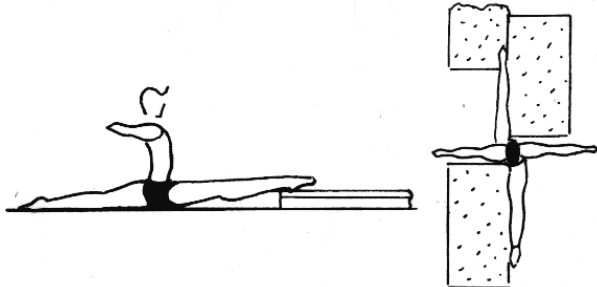
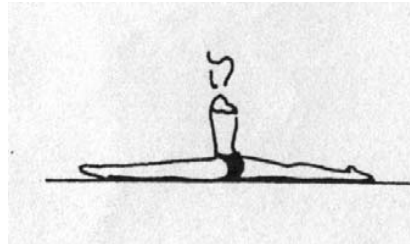
1a ARW

	Bogengang - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung (angehobenes Spielbein) in die Grundstellung (Bein in Rückhalte) S= Spreizwinkel				Brücke 					
Punkte	10	9	8	7		6	5	4	3	2
Position	Spielbein aktiv S > 175 ° - langsam - ohne Rhythmusstörungen	- S ≥ 135° - geringe Rhythmusstörung - geringe Beugung des Standbeins	S=100-135° Mittlere Rhythmusstörung - mittlere Beugung des Standbeins	S ≥ 90° Starke Rhythmusstörung - mittlere Beugung des Standbeins - zu schnell	-Füße gegen kl. Kasten, Beine geschlossen - aktives Öffnen ARW - Hände schulterbreit	ARW > 180° - gestreckte Arme	- ARW 180°	ARW 170°	ARW 160°	ARW unter 160°

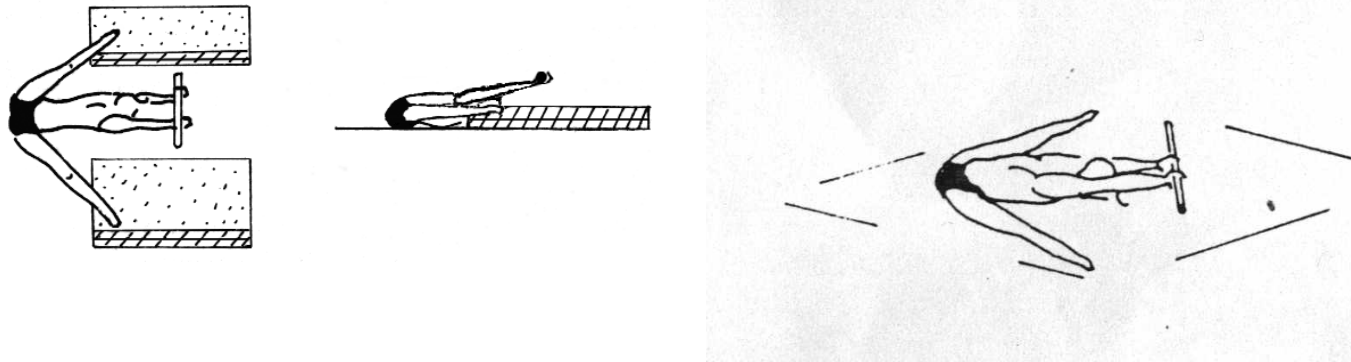
1b Seitspagat

Halte der Endposition 5 s 										
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Position	Erhöhung beidseitig 1 Matten Exakte Ausrichtung 180°	Erhöhung 1 Matte Leichte Abweichung von 180°	Ohne Matte Exakte Ausrichtung 180°	Leichte bis mittlere Abweichung Ausrichtung 180°, kein Schrittspalt	Schrittspalt bis 5 cm	Schrittspalt 5-10 cm	Schrittspalt 10-15 cm	Schrittspalt 15-20 cm	Schrittspalt 20-25 cm	Schrittspalt 25-30 cm

1c Querspagat

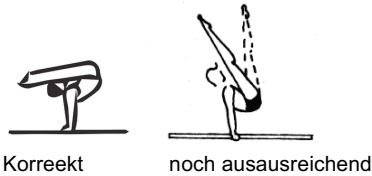
Links und rechts Markierung mit Matte, Halte der Endposition 5 s											
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Position	Erhöhung vorn 2 Matten Exakte Ausricht. Fußspann hinten liegt auf	Erhöhung vorn 1 Matte Exakte Ausricht. Fußspann hinten liegt auf	Ohne Matte ohne Schrittspalt, exakte Ausrichtung	Ohne Matte, o. Schrittspalt leichte Abw. in der Körperhaltung	Schrittspalt bis 5 cm	Schrittspalt bis 5-10 cm	Schrittspalt 10-15 cm	Schrittspalt 15-20 cm	Schrittspalt 20-25cm	Schrittspalt 25-30 cm	
	Abnahme links und rechts und dann Bildung des Mittelwerts										

1d Rumpfbeuge + ARW aktiv

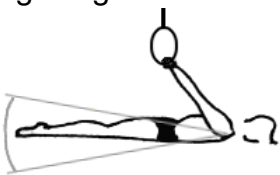
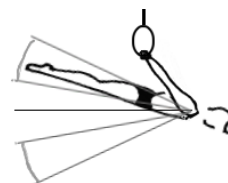
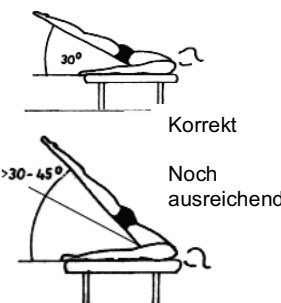
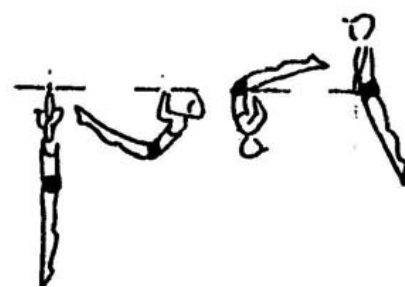
<ul style="list-style-type: none">- Spreizwinkel 90°- Gymnastikstab schulterbreitschulterbreit- offener ARW- selbständige Einnahme der Endposition- Halte der Endposition 10s										
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Position	wie Zeichng. Erhöhung 1 Matte, ARW mind 180°	wie Zeichng. Erhö. 1 Matte Bodenberührung mind Brust ARW <180°	Ohne Matte Bodenberüh. Ganzer Körper ARW mind 180°	Ohne Matte Bodenberührung mind. Brust ARW auch <180°	Berührung Matte 6 cm ganz.Körper (1 Matte), ARW mind 180° (berühren nicht Matte)	Berührung Matte 6 cm ganzer Körper (1 Matte), ARW <180°	Berührung Matte 6 cm Brust (1 Matte)	Berührung Matte 12 cm mind. Brust (2 Matten)	Berührung Matte 18 cm Mind. Brust (3 Matten)	Berührung Matte 24 cm Mind Brust (4 Matten)

2. Kraft

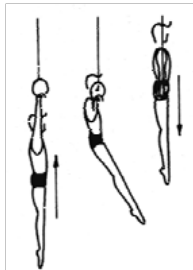
2a Winkelstütz

Handstandbarren selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen (gestreckte Beine)	Spitzwinkelstütz geschlossen 				Spitzwinkelstütz gegrätscht Körperpositionen wie Spitzzi				Winkelstütz Füße über Holmhöhe									
Punkte	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Haltezeit (sec.)	8	6	4	2	8	6	4	2	18	17	16	14	12	10	8	6	4	2

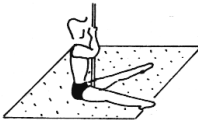
2b Hüftaufzug / Hangwaage

	<div>Hangwaage an den Ringen</div> <div></div> <div>richtige Lage</div>				<div>Hangwaage am Barren o. Reck</div> <div></div> <div>noch ausreichende Lage</div>				<div>Stützwaaage zw. Kästen</div> <div></div> <div>Korrekt</div> <div>Noch ausreichend</div>				<div>Hüftaufzug aus dem Hang</div> <div></div>					
Punkte	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl/Zeit	5s	5s	3s	2s	5s	4s	3s	2s	5s	4s	3s	2s	4	4	3	2	2	1
Haltung	Richti-ge Lage	Ausreic-hende Lage	Richtige Lage	Richtige Lage	Ausreic-hende Lage	Ausrei-chend e Lage	Ausreic-hende Lage	Ausreic-hende Lage					sauber	Leichte Haltung-s-fehler	Auch Leichte Haltungs-fehler	sauber	Leichte Haltungs-fehler	Auch Leichte Haltungs-fehler


2c Klimmzüge

Zugstemme: - Heben in den ruhigen Hang - Senken in den ruhigen Hang														Klimmzüge am Reck - aus dem Streckhang, gestreckte Arme - Kinn über Reckstange - kein Kontern, - keine Haltungsfehler						
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1								
Anzahl	10	9	8	6	4	2	10	9	8	6	4	2								

2d Klettern / Hangeln


Markierung bei 4m Beginnend sitzend. Zeitabnahme: Abheben vom Boden Endzeitnahme: Anschlag über Markierung	Hangeln gegrätscht aus dem Sitz von kl. Kasten . Beine in Vorhalte gestreckte Beine 										Hangeln aus dem Sitz von kl. Kasten Beine dürfen hängen, müssen aber gespannt sein									Klettern mit Beinen 4m aus dem Sitze auf einem kl. Kasten . Füße dürfen den Boden nicht berühren.								
	Punkte	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1									
	AK 7/8									12s	14s	16s	18s	20s	22s	4m	3m	2m	1m									
	Hangel Beine hängend					8s	10s	12s	14s	16s	4m	3m	2m	1m														
	Klettern/Hangeln gegrätscht 90°	8s	9s	10s	11s	12s	13s	14s	4m	3m	2m	1m/11s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s									

2e Klappmesser

An der Sprossenwand	10 Halbe Klappmesser nach Zeit		Halbe Klappmesser (Beginn bei 90°) 					Ganze Klappmesser (Beginn hängend, Beine gestreckt)				Klappmesser gehockt Gehockte Knie, Füße bis an die Sprosse der Hände (Beginn hängend)				Gehockte Knie an Brust (Beginn hängend)		
Punkte	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl /Zeit	12s	14s	10	8	6	4	2	6	5	3	1	6	5	3	1	6	3	1

3. Handstand

3a Handstand stehen

2 Versuche	Schwingen in den Handstand am Barren , Fixieren jeweils >1 sec. im sauberen Handstand					Handstand stehen frei , Zeitnahme im ruhigen Stand 					Handstand, Füße zwischen Gummiseil				Handstand an der Wand (Bauch zur Wand, 50 cm Abstand der Hände zur Wand)			
Punkte	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Haltezeit s					8s	6s	5s	4s	3s	2s	8s	6s	4s	2s	25s	20s	15s	10s
Anzahl	9	7	5	3	1													

3b Heben in den Handstand

	Schweizer Handstand aus dem Winkelstütz (Barren) mit kurzer Fixierung				Schweizer Handstand auf dem Boden aus Grätschstand mit kurzer Fixierung				Schweizer Handstand von Mattenerhöhung mit kurzer Fixierung					Schweizer-Kopfstand mit kurzer Fixierung				
Punkte	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl	4	3	2	1	4	3	2	1	3	2	1	2	1	4	3	2	1	1/2
Haltung	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Gerade Arme	Arme auch gebeugt	Arme auch gebeugt					

4. Allgemeine Kondition

4a 15m Lauf (AK 5-10)

<ul style="list-style-type: none"> - Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Brust 											
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 5-8	Zeit s	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0
AK 9-10	Zeit s	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5

30m Lauf (AK11-17)

<ul style="list-style-type: none"> - Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Brust 											
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 11-12	Zeit s	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7
AK 13-14	Zeit s	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
AK 15-17	Zeit s	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4

4b Schlussweitsprung

AK 5-10

	Stand-Weitsprung aus dem Stand, fester Boden - 2 Versuche - Bestwert											
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Weite m	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90

Schlussweitsprung

AK 11-17

	Stand-Weitsprung aus dem Stand, fester Boden - 2 Versuche - Bestwert											
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Weite m	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40

4c Stützkraft / Kreisflanken

2 Versuche	Kreisflanken am Pauschenpferd					Kreisflanken am Pilz					Kreisflanken am Pilz mit Eimer (auf korrekte Handstützung + Hüfte achten)				Stützwechsel am Pauschenpferd			
Punkte	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2	8	6	4	2	8	6	4	2

Erläuterungen zu den athletischen Übungen

Es werden je Station unterschiedliche Ausführungsstufen angeboten. Der Turner muss vor Beginn der Übung entscheiden, was er machen wird. Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst eine Ermahnung durch den Kampfrichter. Bei der Ausführung gelten gestreckt-gespannte Beine (Knie, Füße). Bei Stationen, wo einzelne Versuche gezählt werden (Klappmesser, Schweizer, etc.) werden unkorrekte Ausführungen nicht mitgezählt, die Übung ist dadurch aber nicht beendet.

An Stationen, bei denen die Zeit gestoppt wird, (z.B. Winkelstütz, Handstand) kann einmal verwarnet werden, bei dem nächsten Haltungsfehler gilt die Übung als beendet und wird bis dahin bewertet.

Der Turner hat (außer bei Handstand stehen, Schlussweitsprung und Kreisflanken) nur einen Versuch pro Station, es sei denn, er erhält keine oder die Höchstpunktzahl. In diesem Fall kann er eine niedrigere bzw. höhere Stufe probieren.

Zu 1b Seitspagat

Der Spagat wird auf einer Linie gezeigt. Der Wertungsrichter, der nicht misst, kann die Körperposition korrigieren. Bei korrekter Sitzposition zeigen die Knie nach oben. Gemessen wird am Übergang Oberschenkel zum Po.

Zu 1c Spagat links/rechts

Der Spagat wird zwischen zwei Matten ausgeführt. Ist der Turner in der Ausrichtung noch nicht exakt genug dafür, kann auf eine Linie gewechselt werden. Der zweite Wertungsrichter sollte ggf. die Körperposition korrigieren.

Das vordere Knie ist gestreckt und zeigt nach oben, der Oberkörper ist aufrecht, die Hüfte steht quer zu den Beinen und das hintere Knie zeigt nach unten. Gemessen wird der Abstand der Unterseite des Oberschenkels des vorderen Beines zum Boden. Die Ergebnisse links und rechts werden addiert und der Mittelwert gebildet.

Zu 1d Rumpfbeuge / ARW aktiv

Ab Stufe 6 Punkte wird der Turner im 90 Grad-Winkel an eine Turnmatte gesetzt (Höhe c. 6cm). Bei Stufe 3, 2,1 wird jeweils noch eine Matte (leicht verschoben, so dass Rumpfbeugen möglich ist) oben drauf gelegt.

Zu 2a Winkelstütz

Spitzwinkelstütz kann wahlweise auch an einem normalen Barren gezeigt werden. Mindestanforderung senkrechte Haltung der Beine. Erreichen der Position durch Heben oder sauberes Schwingen (nicht mit Krummen Beinen). Die Füße im Winkelstütz dürfen nicht unter Holmhöhe sinken.

Zu 2b Aufzug / Hangwaage

Der erste Aufzug darf aus dem Ansprünge oder Ranheben in leicht gebeugte Arme gezeigt werden. Bei den in Folge geturnten Aufzügen dürfen die Arme gebeugt bleiben, da es um die Mittelkörperkraft geht. Bei zu schlechter Haltung kann vom Ergebnis 0,5-1 Punkt abgezogen werden.

Stützwaage am Kasten Absenken kann aus dem Schulterstand erfolgen. Die 45 Grad müssen zwischen Armen und Oberkörper erreicht werden. Körper gestreckt.

Zu 2d Klettern / Hangeln

beim Hangeln mit gegrätschten Beinen muss Vorhalte eingehalten werden (Bein-Rumpf-Winkel mind 90 Grad oder kleiner). Beine sollen gestreckt sein. Bei krummen Beinen können 0,5 – 1 Punkt abgezogen werden. Wird der Bein-Rumpf-Winkel nicht gehalten erfolgt eine Abwertung auf Hangeln. Gemessen (4m) wird ab Start der Hände. Beginn erfolgt immer im Sitzen auf einem kleinen Kasten. Die Füße berühren nicht den Boden.

Zu 2e Klappmesser

Klappmesser gehockt: Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Die Knie bis Brust hochziehen und dann mit den Füßen die Sprosse zwischen den Händen berühren (max. 10 cm Abstand zur Sprosse ist erlaubt). Gestreckt in den Hang absenken.

Ganze Klappmesser : Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Gezählt wird nur, wenn die Füße die Sprosse zwischen den Händen berühren oder wirklich max. 10 cm Abstand zur Sprosse bleibt. Gesteckt wieder absenken.

Halbe Klappmesser: Gestartet wird im Hang mit den Füßen zwischen den Händen an der Sprosse (Position muss selbständig eingenommen werden). Gestrecktes Absenken bis 90° und wieder Heben der gestreckten Beine, bis die Füße die Sprosse zwischen den Händen berühren (max 10 cm Abstand).

Die Beine sollen bei ganzen und halben Klappmessern gestreckt sein, sonst gibt es 0,5-1 Punkt Abzug.

Zu 3a Handstand stehen.

Handstandstehen an der Wand: Hände 50 cm Abstand von der Wand. Nur die Fußspitzen (Zeh-Knöchel) an der Wand, Geöffneter ARW, komplett gesteckter, gespannter Körper

Füße zw. Gummiseil: Trainer darf bei Einnehmen der Position unterstützen. Gummiseil ist beidseitig auf Höhe des **Mittelfußes** zu schieben (zwischen zwei Reckpfosten). Das Seil darf nur leicht touchiert werden. Wird es stärker in Anspruch genommen, ist die Zeit zu stoppen.

Handstand frei: Stehen im Handstand im freien Raum. Kleine Korrekturen bis Fixierung erlaubt, Zeitnahme erst im ruhigen Stand.

Schwingen in den Handstand am Barren: Der Handstand muss vollständig erreicht und fixiert werden (ohne Korrekturen).

Zu 3b. Schweizer Handstände / Kopfstände

Die Kopfstände bzw. Schweizerhandstände sollen zurück in den Grätschstand geturnt werden (es darf richtig abgesetzt werden) und aus dieser Position soll der nächste Kopfstand / Handstand geturnt werden. Hand/Kopfstand muss jeweils fixiert aber nicht gehalten werden. Die Mattenerhöhung beim Schweizer Handstand darf eine oder kleine 2 Matten (max 10 cm) umfassen. Fällt man hinten über, so wird der Kopfstand / Handstand nicht gezählt.

Zu 3b Schluss-Weitsprung

Schluss-Weitsprung: Absprung beidbeinig. Gemessen wird an der Ferse des hinteren Fußes. Fällt ein Turner zurück (macht Schritt zurück) wird die dann erreichte Weite gemessen.

Zu 3c Stützkraft / Kreisflanken

Stützwechsel: Gezählt wird jeder Stützwechseln von der einen Pausche zur anderen (Beidhändiger Wechsel). Die Beine müssen geschlossen sein, Die Arme gestreckt.

Kreisflanken mit Eimer: Streckung der Hüfte muss deutlich sein (technisch korrekte Ausführung). Korrekte Handsetzung. Ansonsten 0,5-1 Punkt Abzug oder sogar Nicht-Anerkennung.