

## Athletische Normen Altersklasse 6-8 - Berlin-Brandenburg (gültig ab Januar 2011)

**Allgemeine Festlegung:** Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst durch den Prüfer eine Ermahnung, werden die Haltungsfehler bei der nächsten Wiederholung nicht korrigiert, wird die Abnahme mit 0 Punkten bewertet.

### 1. Klettern/Hangeln (Kletter- bzw. Hangellänge 4m)

<b>AK 6</b>	<b>Klettern</b>	Stange, aus dem Stand nach Meter oder Zeit											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung (m/s)	2m		3m		4m	18s	16s	14s	12s	11s	10s	9s
<b>AK 7</b>	<b>Hangeln</b>	Seil, aus dem Grätschwinkelsitz											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung (m)		1,5m		2m		2,5m		3m		3,5m		4m
<b>AK 8</b>	<b>Hangeln</b>	Seil, aus dem Grätschwinkelsitz (Zeitnahme mit Zugreifen der 2. Hand)											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung (m/s)			3m		4m	20s	18s	16s	14s	12s	11s	10s

### 2. 15m- Sprint (Hochstart: Zeitnahme mit erster Bewegung oder mittels Lichtschranke)

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>AK 6</b>	Zeit / s	4,8	4,5	4,2	4,0	3,9	3,8	3,6	3,5	3,3	3,2	3,1	3,0
<b>AK 7</b>	Zeit / s	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
<b>AK 8</b>	Zeit / s	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6

### 3. Schweizer Handstand ( 2.Versuch möglich bei weniger als 5 Punkten )

<b>AK 6</b>	<b>Bückstütz</b>	Aus dem Stütz am Kasten heben in den Bückstand (Handstütz 10cm von der Kante entfernt) gemessen wird der Abstand von der Fußspitze bis zur Kantenkante (Null = 2cm unter der Kante)											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung / cm	-20		-15			-10			-5			0
<b>AK 7</b>	<b>Schweizer</b>	Schweizer aus Grätschstand 5cm höher als Stützfläche Klötzer an d. Wand Rücken an der Wand hochrollen, Handstütz 1 Handlänge von der Wand entfernt											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung (Anzahl)	1		2			3			4			5
<b>AK 8</b>	<b>Schweizer</b>	Schweizer aus Grätschstand gleiche Höhe Klötzer											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung (Anzahl)	1		2			3			4			5

## Athletische Normen Altersklasse 6-8 - Berlin-Brandenburg (gültig ab Januar 2011)

**Allgemeine Festlegung:** Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst durch den Prüfer eine Ermahnung, werden die Haltungsverfehlungen bei der nächsten Wiederholung nicht korrigiert, wird die Abnahme mit 0 Punkten bewertet.

### 4. Handstand / Stütz (Messung: Haltezeit in Sekunden / 2. Versuch möglich bei weniger als 5 Punkte)

<b>AK 6</b>	<b>Handstand</b>	Schräghandstand an einer Bank oder Brett (Schräge 20°)											
		Hände an der Bank/Brett, gerader Rücken											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Haltezeit / s	3	5		7		9		11		13		15
<b>AK 7</b>	<b>Handstand</b>	Handstand an der Wand mit dem Bauch zur Wand, Handstütz 1 Handlänge von der Wand											
		nur die Fußspitzen berühren die Wand											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Haltezeit / s	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
<b>AK 8</b>	<b>Handstand</b>	Handstand frei stehen auf dem Boden, Trainer fixiert dann Zeitmessung											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Haltezeit / s	3		4		5		6		7		8	

### 5. Klimmzug

<b>AK 6 - 8</b>	<b>Klimmziehen</b>	Schulterbreiter Griff, Kammgriff, Kinn muss Oberkante der Stange/Holm erreichen,											
	<b>Reck oder Holm</b>	gestreckte Körperhaltung											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>AK 6</b>	Leistung(Anzahl)			1			2			3			4
<b>AK 7</b>	Leistung(Anzahl)	1	2		3		4		5		6	7	8
<b>AK 8</b>	Leistung(Anzahl)	2	3	4	5		6		7		8	9	10

### 6. Schlussweitsprung

2 Versuche, Bestwert

<b>AK 6</b>	<b>Schlussweitsprung</b>	Aus dem Stand beidbeiniger Weitsprung mit Armeinsatz											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>AK 6</b>	Leistung (cm)	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
<b>AK 7</b>	Leistung (cm)	110	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170
<b>AK 8</b>	Leistung (cm)	120	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180

## Athletische Normen Altersklasse 6-8 - Berlin-Brandenburg (gültig ab Januar 2011)

**Allgemeine Festlegung:** Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst durch den Prüfer eine Ermahnung, werden die Haltungsfehler bei der nächsten Wiederholung nicht korrigiert, wird die Abnahme mit 0 Punkten bewertet.

### 7. Winkelhang (Ausgangsposition: Füße an letzter Sprosse, Senken)

<b>AK 6</b>	<b>Winkelhang</b>	Winkelhang, Haltezeit bei 45° von der oberen Senkrechten											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung (sec.)		3		7		9		11		13		15
<b>AK 7</b>	<b>Winkelhang</b>	Winkelhang, senken bis Langhang am hochgestellten Sprungbrett und heben Füße bis zur Griff-Sprosse											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung (Anzahl)	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AK 8</b>	<b>Winkelhang</b>	Winkelhang, senken bis 90° und heben Füße bis zur Griffsprosse											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Leistung(s/Anzahl)	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10

### 8. Hüft- Schulterbeweglichkeit (Grätschsitz Beine 90°, Arme in Hochhalte)

<b>AK 6</b>	<b>Rumpfvorbeugen</b>					
	Punkte	2	4	6	9	12
	Leistung	Hände- Fußspitzen	Hände- Boden	Hände+ Kopf-Bo.	Arme- Boden	Brust- Boden
<b>AK 7</b>	<b>Rumpfvorbeugen</b>	Freie Vorhalte der Arme (Schulterbreite)- Abstand Brustbein-Boden				
	Punkte	2	4	6	9	12
	Leistung	<15cm	<10cm	<5cm	0cm	Arme fr.Halte
<b>AK 8</b>	<b>Rumpfvorbeugen</b>	Ausführung wie AK 7				
	Punkte	2	4	6	9	12
	Leistung	<10cm	<5cm	0cm	Arme fr.Halte	ARW > 180°

## Athletische Normen Altersklasse 6-8 - Berlin-Brandenburg (gültig ab Januar 2011)

**Allgemeine Festlegung:** Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst durch den Prüfer eine Ermahnung, werden die Haltungsfehler bei der nächsten Wiederholung nicht korrigiert, wird die Abnahme mit 0 Punkten bewertet.

### 9. Querspagat rechts + links (Addition beider Ergebnisse)

<b>AK 6</b>	<b>Querspagat</b>	Hinten aufgekniet – vorne gestreckt zum Spagat					
	Punkte	2		4		6	
	Leistung	<20cm		<10cm		<5cm	
<b>AK 7</b>	<b>Querspagat</b>	Spagat am Boden					
	Punkte	2		4		6	
	Leistung	<10cm		<5cm		0cm	
<b>AK 8</b>	<b>Querspagat</b>	ab 6 Punkte 5 cm Matte vorn					
	Punkte	2		4		6	
	Leistung	<5cm		0cm		5cm Matte vorn	

### 10. Vorspreizen rechts + links (Messpunkt = Fußspitzen, links und rechts - Addition beider Ergebnisse)

<b>AK 6</b>	<b>Vorspreizen</b>	aus der Rückenlage auf der Schrägbank						
	Punkte	1	2	3	4	5	6	
		Hüft-höhe	Tailen-höhe	Brust-höhe	Schulter-höhe	Kopf-höhe	Überkopf	
<b>AK 7+8</b>	<b>Vorspreizen</b>	aus dem Stand rücklinks an der Sprossenwand <b>Ristgriff neben der Hüfte an der Sprossenwand, Standbein an der Sprossenwand</b>						
	Punkte	1	2	3	4	5	6	
			Tailen-höhe	Brust-höhe	Schulter-höhe	Kopf-höhe	Überkopf	

### 11. Winkelstütz/Spitzwinkelstütz aus dem Grätschsitz am kleinen Parallelbarren

<b>AK 6</b>	<b>Winkelstütz</b>	Kleiner Parallelbarren: Winkelstütz (BRW 90°) mit gestreckten Beinen, Fußspitzen über dem Stab halten, <b>2. Versuch möglich bei weniger als 5 Punkten</b>											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Haltezeit / s	3		5		7		9		11		13	15
<b>AK 7</b>	<b>Spitzwinkelstütz 45°</b>	Kleiner Parallelbarren: Spitzwinkelstütz 45°(BRW 45°) <b>2. Versuch möglich bei weniger als 5 Punkten</b>											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Haltezeit / s	3		5		7		9		11		13	15
<b>AK 8</b>	<b>Spitzwinkelstütz</b>	Kleiner Parallelbarren: Spitzwinkelstütz (BRW 0°, ARW 0°) Beinposition senkrecht <b>generell 2 Versuche möglich</b>											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Haltezeit / s	3	5	7	9	11	12						
	<b>Spitzwinkelstütz</b>	Kleiner Parallelbarren: Spitzwinkelstütz (BRW 0°, ARW 270°) Beinposition waagrecht											
	Haltezeit / s							3		4		5	6

### 12. Komplexübungen

Siehe gesonderte Ausschreibung für AK 6-8, 1 Versuch  
Bewertung 1 - 12 Punkte, geht doppelt in die Athletische- Gesamtpunktzahl ein (x 2, Maximalpunktzahl=24)

