

SELEKTIONSTEST GYMNASTIK

Datum: 11. September 2026

Version: 1.0

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBERSICHT.....	1
ÜBUNG 1: HANDSTAND.....	3
ÜBUNG 2: SCHRAUBEN.....	5
ÜBUNG 3: RÜCKWÄRTSROTATIONEN.....	7
ÜBUNG 4: VORWÄRTSROTATIONEN.....	9

ÜBERSICHT

Der Gymnastiktest besteht aus vier unterschiedlichen Prüfungsbereichen. Diese dienen der Überprüfung der turnerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Athletinnen in Bezug auf die Anforderungen und Voraussetzungen der Akrobatikelemente der Kategorien MCCS und MCFS.

ALLGEMEINE REGELUNGEN

Für die Durchführung der Übungen gelten die folgenden allgemeinen Bestimmungen:

- Der Gymnastiktest wird nur von der Tänzerin des Paares durchgeführt.
- In jedem Testbereich gibt es eine Tabelle mit Elementen, die ausgeführt werden dürfen. Die Athletin gibt vor der Durchführung der Übung an, welches Element aus der Tabelle sie präsentieren wird.
- Jede Übung kann maximal zweimal durchgeführt werden. Für die Endbewertung wird ausschliesslich der bessere der beiden Durchgänge berücksichtigt.
- Ist die Athletin mit der Ausführung des ersten Versuchs vollständig zufrieden, kann sie auf einen zweiten Versuch verzichten. Die Entscheidung über eine Wiederholung ist dabei zu treffen, ohne dass die Bewertung des ersten Versuchs bekannt gegeben wird.
- Wenn die Athletin möchte, darf sie im zweiten Versuch ein anderes Element aus der Tabelle präsentieren als im ersten Versuch (der Versuch mit der höheren Endpunktzahl wird genommen). Auch diese Entscheidung wird getroffen, ohne dass die Bewertung des ersten Versuchs bekannt gegeben wird.
- Die Übungen sind gemäss den Vorgaben in den jeweiligen Übungsbeschreibungen und Demonstrationsvideos auszuführen. Insbesondere sind die vorgegebenen Positionen entsprechend den beschriebenen Ausführungsbestimmungen einzuhalten.
- Ausführungsfehler werden gemäss den geltenden Bewertungskriterien erfasst und entsprechend in die Bewertung einbezogen.
- Ein Beispielvideo, wie die Sprünge auf dem Trampolin eingeleitet werden (Es geht im Video nicht darum die perfekte Ausführung zu zeigen) seht ihr in folgendem QR-Code.



KRITERIEN UND ABZÜGE

Bei jeder Übung sind die Bewertungskriterien ausgeführt. Diese werden anhand der folgenden Abstufungen bewertet:

Abzug	Beschreibung
0%	Das Kriterium entspricht vollständig dem erwarteten Elite-Niveau; Ausführung sehr sicher und überzeugend.
-20%	Das Kriterium entspricht weitgehend dem erwarteten Elite-Niveau; geringe Einschränkungen.
-40%	Das Kriterium liegt teilweise unter dem erwarteten Elite-Niveau; erkennbare Einschränkungen.
-60%	Das Kriterium liegt deutlich unter dem erwarteten Elite-Niveau; klare Defizite.
-80%	Das Kriterium erfüllt die Anforderungen des erwarteten Elite-Niveaus kaum; erhebliche Defizite.
-100%	Das Kriterium ist nicht erfüllt oder nicht ausreichend auf Elite-Niveau gezeigt.

ÜBERSICHT DER ÜBUNGEN UND PUNKTE

Die einzelnen Übungen sind mit unterschiedlichen Maximalpunktzahlen bewertet. Eine Übersicht über sämtliche Übungen sowie die jeweils maximal erreichbare Punktzahl ist der nachfolgenden Tabelle zu entnehmen.

Übung	Punktzahl	Total
Übung 1: Handstand	25 Punkte	100 Punkte
Übung 2: Schrauben	25 Punkte	
Übung 3: Rückwärtsrotationen	25 Punkte	
Übung 4: Vorwärtsrotationen	25 Punkte	

Beispiel:

- Das Paar führt eine Übung mit einer theoretischen Gesamtpunktzahl von 15 Punkten aus.
- Maximale Punktzahl pro Kriterium: $15 / 6 = 2.5$ Punkte.
- Die Expert:innen nehmen für jedes Kriterium einen Abzug vor:

Bewertungskriterium	Bewertungsabzug	Berechnung	Gesamt
Kriterium 1	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Kriterium 2	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Kriterium 3	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Kriterium 4	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Kriterium 5	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Kriterium 6	- 40 %	$2.5 * (1 - 40 \%)$	1.5
Gesamtpunktzahl der Übung			13

ÜBUNG 1: HANDSTAND

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung des Elementes «Handstand». Dabei wird sowohl die Schwierigkeit als auch die korrekte Ausführung des Elementes beurteilt.

TABELLE DER ERLAUBTEN ELEMENTE

Folgende Elemente können durch die Tänzerin ausgeführt werden:

Element	Maximale Punktzahl
Handstand gegen eine Wand	5 Punkte
Handstand mit Hilfe einer Person zu Beginn	15 Punkte
Handstand frei	20 Punkte
Handstand frei mit einer ganzen Drehung (Walzer)	25 Punkte

ERKLÄRUNG DER ELEMENTE:

HANDSTAND GEGEN EINE WAND

Die Athletin geht in die Handstandposition mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Position muss 3 Sekunden gehalten werden (Der Experte gibt das Signal, wann diese vorbei sind).

HANDSTAND MIT HILFE EINER PERSON ZU BEGINN

Die Athletin geht in die Handstandposition. Zur Einnahme der korrekten Position darf eine weitere Person halten und helfen. Anschliessend lässt die sichernde Person los; ab diesem Zeitpunkt wird die Zeit gemessen. Die Position muss 3 Sekunden gehalten werden (Der Experte gibt das Signal, wann diese vorbei sind).

HANDSTAND FREI

Die Athletin geht ohne Hilfestellung in die Handstandposition. Die Position muss 3 Sekunden gehalten werden (Der Experte gibt das Signal, wann diese vorbei sind).

HANDSTAND FREI MIT EINER GANZEN DREHUNG

Die Athletin geht ohne Hilfestellung in die Handstandposition. Von dort aus führt sie an Ort eine 360°-Rotation durch (Seite ist egal). Ab dem Beginn der Rotation wird die Zeit gestoppt, nach der Rotation muss der Handstand gehalten werden bis 3 Sekunden vergangen sind (Zeit der Rotation zählt zu den drei Sekunden) (Der Experte gibt das Signal, wann diese vorbei sind).

FEHLER UND KRITERIEN

Zeit	BESCHRIEB: Die drei Sekunden (bis zum Signal des Experten) werden gehalten.
Körperlinie	BESCHRIEB: Der Körper liegt in einer geraden, vertikalen Linie (Hände, Schultern, Hüften, Füsse). Der Kopf ist in dieser Linie platziert (die Arme sind an den Ohren, der Kopf schaut nicht zum Boden).
Körperspannung	BESCHRIEB: Die erforderliche Körperspannung ist vorhanden, die Beine sind geschlossen und die Fussspitzen gestreckt.
Arbeit der Schultern	BESCHRIEB: Die Schultern sind ausgestossen (langer Hals) und arbeiten aktiv mit.

ÜBUNG 2: SCHRAUBEN

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung des Elementes «Schrauben». Dabei wird sowohl die Schwierigkeit als auch die korrekte Ausführung des Elementes beurteilt.

TABELLE DER ERLAUTEN ELEMENTE

Folgende Elemente können durch die Tänzerin ausgeführt werden:

Element	Maximale Punktzahl
Gesprungene Einfachdrehung	5 Punkte
Gesprungene Doppeldrehung	10 Punkte
Cat Twist	15 Punkte
Leslie	20 Punkte
Double Cat Twist	25 Punkte

ERKLÄRUNG DER ELEMENTE:

GESPRUNGENE EINFACHDREHUNG / DOPPELDREHUNG

Als Einleitung der Übung führt die Athletin drei Sprünge auf dem Trampolin durch. Dabei werden die Arme von unten nach oben (rückwärts) rotiert. Beim dritten Sprung bleiben die Arme neben den Ohren positioniert. Der Ablauf wird auf dem Video im rechts abgebildeten QR-Code gezeigt.

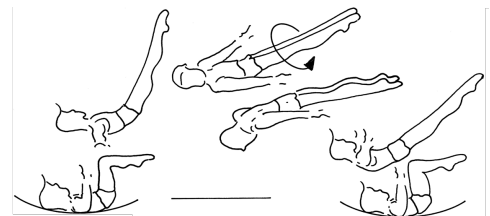


Danach wird eine 360°-Rotation (bzw. 720°-Rotation) um die Längsachse ausgeführt (links oder rechts ist der Athletin überlassen). Die Position der Arme während der Schraube ist der Tänzerin überlassen.

Nach der Rotation darf die Athletin die Übung beenden, wie sie möchte (weitere Sprünge, direkter Stopp usw.).

CAT TWIST / DOUBLE CAT TWIST

Die Athletin startet auf dem Rücken in der rechts abgebildeten Position und führt einen «Vorsprung» auf dem Rücken aus. Während des Vorsprungs werden die Arme von der körpernahen Position im Sprung nach aussen gestreckt (Siehe Abbildung)

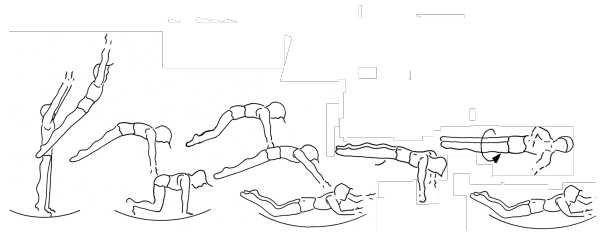


Anschliessend wird eine 360°-Rotation (bzw. 720°-Rotation) um die Körperlängsachse durchgeführt (links oder rechts ist der Athletin überlassen). Der Körper ist dabei komplett gestreckt und die Position der Arme während der Schraube ist der Tänzerin überlassen.

Nun landet die Athletin wieder auf dem Rücken und führt nochmals einen Sprung auf dem Rücken aus (gemäss Abbildung rechts).

LESLIE

Die Athletin springt aus dem Stand ab und landet auf den Händen und Knien auf dem Trampolintuch. Anschliessend führt sie einen Sprung aus, indem sie sich komplett streckt und danach auf dem Bauch im Tuch landet. Mit der nächsten Sprungbewegung wird eine 360°-Rotation um die Körperlängsachse durchgeführt (links oder rechts ist der Athletin überlassen). Die Landung erfolgt wieder auf dem Bauch. Die Position der Arme während der Schraube ist der Tänzerin überlassen.



FEHLER UND KRITERIEN

Ausführung	BESCHRIEB: Während der Ausführung der Übung ist eine gute Körperspannung vorhanden. Die Schraube wird komplett fertig gedreht. Die Übung ist kontrolliert und hat eine flüssige Ausführung ohne sichtbaren Kraft-/Korrekturaufwand.
Achse der Schraube	BESCHRIEB: Während der Schraube müssen die Körperachsen gehalten werden. Insbesondere bei der Landung auf dem Trampolin müssen die Achsen gehalten werden.
Arbeit der Arme	BESCHRIEB: Während der Schraube arbeiten die Arme aktiv.
Bewegungsamplitude	BESCHRIEB: Die Übung wird in einer ansprechenden Höhe ausgeführt (gute Bewegungsamplitude).

ÜBUNG 3: RÜCKWÄRTSROTATIONEN

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung des Elementes «Rückwärtsrotationen». Dabei wird sowohl die Schwierigkeit als auch die korrekte Ausführung des Elementes beurteilt.

TABELLE DER ERLAUBTEN ELEMENTE

Folgende Elemente können durch die Tänzerin ausgeführt werden:

Element	Maximale Punktzahl
Rückwärtssalto gehockt	4 Punkte
Rückwärtssalto gebückt	7 Punkte
Rückwärtssalto gestreckt	10 Punkte
Rückwärtssalto gestreckt mit 180° Schraube	13 Punkte
Rückwärtssalto gestreckt mit 360° Schraube	16 Punkte
Rückwärtssalto gestreckt mit 540° Schraube	19 Punkte
Rückwärtssalto gestreckt mit 720° Schraube	22 Punkte
Doppelsalto rückwärts	25 Punkte

ERKLÄRUNG DER ELEMENTE:

EINLEITUNG DER ELEMENTE

Als Einleitung aller erlaubten Elemente führt die Athletin drei Sprünge auf dem Trampolin durch. Dabei werden die Arme von unten nach oben (rückwärts) rotiert. Beim dritten Sprung bleiben die Arme neben den Ohren positioniert. Der Ablauf wird auf dem Video im rechts abgebildeten QR-Code gezeigt.



LANDUNG DER ELEMENTE

Nach der Rotation darf die Athletin die Übung beenden, wie sie möchte (weitere Sprünge, direkter Stopp usw.).

ARMPOSITION IN DER ROTATION

Die Position der Arme während der Saltobewegung ist der Tänzerin überlassen.

FEHLER UND KRITERIEN

Kopfhaltung	BESCHRIEB: Während des Einleitens der Saltobewegung und des Saltos selbst ist der Kopf in der Körperachse platziert.
Bewegungsamplitude	BESCHRIEB: Die Übung wird in einer ansprechenden Höhe ausgeführt (gute Bewegungsamplitude).
Körperhaltung	BESCHRIEB: Der Körper befindet sich in der der Übung entsprechenden Körperhaltung (gestreckt, gebückt, gehockt) und ist korrekt ausgeführt (Knie und Zehen gestreckt).
Landung	BESCHRIEB: Die Landung der Saltobewegung wird korrekt ausgeführt. Die Rotation ist fertig gedreht und der Salto wird ohne relevante horizontale Verschiebung ausgeführt.

ÜBUNG 4: VORWÄRTSROTATIONEN

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung des Elementes «Vorwärtsrotationen». Dabei wird sowohl die Schwierigkeit als auch die korrekte Ausführung des Elementes beurteilt.

TABELLE DER ERLAUTEN ELEMENTE

Folgende Elemente können durch die Tänzerin ausgeführt werden:

Element	Maximale Punktzahl
Vorwärtssalto gehockt	4 Punkte
Vorwärtssalto gebückt	7 Punkte
Vorwärtssalto gestreckt	10 Punkte
Vorwärtssalto gestreckt mit 180° Schraube	13 Punkte
Vorwärtssalto gestreckt mit 360° Schraube	16 Punkte
Vorwärtssalto gestreckt mit 540° Schraube	19 Punkte
Vorwärtssalto gestreckt mit 720° Schraube	22 Punkte
Doppelsalto vorwärts	25 Punkte

ERKLÄRUNG DER ELEMENTE:

EINLEITUNG DER ELEMENTE

Als Einleitung aller erlaubten Elemente führt die Athletin drei Sprünge auf dem Trampolin durch. Dabei werden die Arme von unten nach oben (rückwärts) rotiert. Beim dritten Sprung bleiben die Arme neben den Ohren positioniert. Der Ablauf wird auf dem Video im rechts abgebildeten QR-Code gezeigt.



LANDUNG DER ELEMENTE

Nach der Rotation darf die Athletin die Übung beenden, wie sie möchte (weitere Sprünge, direkter Stopp usw.).

ARMPOSITION IN DER ROTATION

Die Position der Arme während der Saltobewegung ist der Tänzerin überlassen.

FEHLER UND KRITERIEN

Kopfhaltung	BESCHRIEB: Während des Einleitens der Saltobewegung und des Saltos selbst ist der Kopf in der Körperachse platziert.
Bewegungsamplitude	BESCHRIEB: Die Übung wird in einer ansprechenden Höhe ausgeführt (gute Bewegungsamplitude).
Körperhaltung	BESCHRIEB: Der Körper befindet sich in der der Übung entsprechenden Körperhaltung (gestreckt, gebückt, gehockt) und ist korrekt ausgeführt (Knie und Zehen gestreckt).
Landung	BESCHRIEB: Die Landung der Saltobewegung wird korrekt ausgeführt. Die Rotation ist fertig gedreht und der Salto wird auf einer Stelle ausgeführt (keine Verschiebung)