

Test PISTE T1-T2 - Deutsch

Nr.	Übung Beschreibung	Wertungskriterien	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
1	102c nach einem Sprung (auch nach einem gehocktem Sprung)	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving	Sprung vom Kastenoberteil auf Niedersprungmatte (10cm) / Arme in gestreckter Hochhalte. Gerade Ausgangsstellung / Sichere & stabile Landung
2	202c aus dem Stand	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving	Sprung vom Kastenoberteil + 1 Element / Arme in gestreckter Hochhalte / Gerade Ausgangsposition / Einnehmen der Hocke mit halben Armkreis über die Seite nach dem Absprung / Sichere & stabile Landung
3	Bosu: Gleichgewicht / Balancieren	Je Seite 15" halten hinter dem Standbein (gestreckt) und 15" halten in der Position "Aufsatzschritt"	Beide Seiten testen. Volles Gleichgewicht=5, 1 Punkt weniger für jede Ungleichgewichtung oder jeden Fußtritt auf dem Boden.
4	Strecksprung gehockt aus tiefen Hocke	Techn. Ausführung	1x mit Armkreis (parallel von unten in die Hochhalte über die Seite vor dem einnehmen der Hocke) 1x bleiben die Arme an der Seite. Keine gestreckten Knie- und Fussgelenke nach dem Absprung sowie nach Ausführung der Hocke führen zu Punktabzügen. Anfassen der engen Hocke mittig Schienbein. Knie geschlossen
5	Fußsprung gestreckt mit 1/2 Schraube (180°) aus tiefen Hocke	Techn. Ausführung	jeweils in jede Richtung 1x / Arme parallel in die Hochhalte / Arme bleiben während der Schraube in Hochhalte / ½ Schraube - Stand Korrekturen bei der Landung führen ebenfalls zu Punktabzügen
6	Handstand (Einbeinig vom Kasten)	Techn. Ausführung	Ausgangsposition Hände auf dem Boden - Beine in 90° auf dem Kastenteil (Füsse liegen auf) - ein Bein gestreckt aus dervertikal hoch heben - ausbalancieren - anschliessend Beine schliessen zum Handstand - fixieren - Handstand. Bewertet werden: eine saubere, fließende, sicheres einnehmen der Handstandpositionposition, Kopfhaltung - sicheres stehen
7	Imitation: Strecktechnik rückwärts "C" & "B"	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving Mittelwert der zwei Wertungen	Öffnung "C" = Arm vorne halten - Rolltechnik am Körper, Öffnung "B" = Arme über die Seitführung zur Tauchhaltung. Nach einnahme der Tauchhaltung Hüfte leicht anheben
8	Imitation: Strecktechnik vorwärts "C" & "B"	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving Mittelwert der zwei Wertungen	Blick zur Wand, ausreichende Distance - Öffnung der Hocke und Hechte - Seitenarmführung - Arme im Sichtfeld / Hände greifen / gegen die Wand stützen mit langen Armen an den Ohren - Halten diesr Position. leichte "C-Plus" Position
9	Spannungsübung: Bauchlage, Beine bis Hüfte auf dem Kasten - Oberkörper heben und halten - Arme in Seithalte im Blickfeld halten - Blick gerade aus - Position halten. Kein Hohlkreuz! Beine werden von einer Person gehalten.	30" Position halten	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
10	Spannungsübung: Rückenlage, Beine bis Po auf dem Kasten - Absenken des Oberkörpers bis ca. Waagrecht - Arme in Körpverlängerung - Blick zu den Füßen - Position halten. Beine werden von einer Person gehalten.	30" Postion halten	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
11	Spannungsübung: Seitenlage, Beine bis Hüfte auf dem Kasten, Arme vor der Brust übergekreuzt halten. Beine werden von einer Person gehalten.	je Seite 30" Position halten. Mittelwert der zwei Wertungen	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
12	Klappmesser	10x, Hände berühren die Füße bis über die Zehenspitzen	Jedes mal 1/2 Punkt abziehen, wenn die Füße nicht berührt werden, die Knie gestreckt
13	Klimmzugstange: gehockte Beine heben	7x Knie berühren die Wangen	Ohne Schwung Knie heben / Punktabzug, wenn die Knien die Wangen nicht berühren oder es wird geschaukelt.
14	Klimmzugstange: Schulterklimmzüge	15x	Nach unten und nach oben bis zum Maximum gehen, ohne die Ellbogen zu beugen. Die Schulterblätter sollen sich sichtbar bewegen. Punktabzug bei jeder deutlich fehlenden Traktion oder asymmetrische Schulterblätterarbeit.
15	Kopfstand gehockt	Ziel. 15x Knie bis zum Kinniveau senken und wieder hoch heben	Jedes Mal ½Punkt abziehen bei jedem fehlenden Kopfstand oder wenn die Knie nicht tief genug nach unten senken, oder die Öffnung über die 90° nicht respektiert wird.
16	Liegestütze	Ziel. Kniend, klatschen bei jedem Abdruck und Absprung.	20=5, 15=4, 10=3, 8=2, 5=1
17	Rolle rückwärts gehockt, Handstand gehockt	Ziel. Kopfstand 3" stehenQualität.	Hocke nach FINA Regeln.Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Dynamische Beinöffnung. Position des Kopfstandes ausgerichtet und vertikal. Kopfstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Kopfstand = 1 max.

18	Sprungseil: Beidbeinig springen	Ziel. Auf einer dünnen Matte 10x springen Qualität.	Jedes Mal 1 Punkt abziehen bei jedem Beinbeugen oder Fuß Berührung mit dem Seil.
19	Sprungseil: Einbeinig springen	Ziel. 1-1; 2-2; 3-3; usw. bis 5 Sprüngen pro Bein Qualität.	Jedes Mal ½ Punkt abziehen bei jedem Fehler.
20	Trampolin: Sprünge gestreckt, gehockt und gehechtet	Ziel. Die 6 Sprüngen von jeder Position Zusammen zu kombinieren und nacheinander durchführen. Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden. Bei jedem Sprung werden die gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben. Qualität.	Die Sprünge müssen auf dem zentralen Kreuz des Netzes durchgeführt werden, die Hocke soll in der Mitte des Schienbeins markiert, bei der Hechte sollen die Fußspitzen berührt werden, der gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben werden. Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Zwischen den Serien Pausen sind erlaubt.
21	Trampolin: 102c im Stand	Qualität.	Hocke nach FINA Regeln. Arme zur Ohren im Absprung. Die Drehung mit einem runden Rücken, Kopf zwischen den Armen. Das Kinn wird während der Drehung an der Brust gehalten. Kontrollierte Armensenkung.
22	Trampolin: 202c im Stand	Qualität.	Hocke nach FINA Regeln. Arme zur Ohren im Absprung. Am Anfang der Drehung Blickrichtung Unten. Das Kinn wird während der Drehung an der Brust gehalten Kontrollierte Armensenkung.
23	Trampolin: 5 Strecksprünge mit doppeltem Armkreis	Qualität.	Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden, kontrolliert und sauber. Jeder geschaffter Sprung = 1 Punkt.
24	Zehenlauf auf der Matte oder auf dem Boden	Ziel. 1m in 1'30" um die Distanz zu überwinden, die Arme dem Körper entlang ausgerichtet, kein Schwung mit den Armen holen.	Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Ein Bein nach dem anderen, Schwunge holen und bei jedem 10cm zu wenig nach dem Zeitablauf. Zur freien Wahl, auf der Matte oder auf dem Boden.
25	Hochsprung (mit Armschwung)		F: 35cm=5, 31cm=4, 27cm=3, 23cm=2, 19cm=1 M: 43cm=5, 39cm=4, 35cm=3, 31cm=2, 27cm=1
26	Hochsprung (ohne Armschwung)		F: 32cm=5, 28cm=4, 23cm=3, 20cm=2, 17cm=1 M: 39cm=5, 35cm=4, 31cm=3, 28cm=2, 24cm=1
27	Messungen von der Hechte	Qualität. Auf den Bänken, Beine auf 90° gegrätscht, Körper nach vorne gebeugt, Kinn muss zwischen den Beinen positioniert werden, Blick nach vorne, Arme an den Seiten im Blickwinkel.	Die Messung erfolgt von der Brust (Esternon) senkrecht bis zum Boden. >61cm=0 56-60cm=1 51-55cm=2 46-50cm=3 41-45cm=4 <40cm=5
28	Messungen von Zehenspitzen	Qualität. Gestreckte Beine, Knie und Waden berühren das Boden, Zehen bestreben das Boden zu berühren.	Es bleiben übrige cm von den Fussspitzen bis zum Boden, es ergibt die Folgende Note: <3.5cm=5 4-5.5cm=4 6-7cm=3 7.5-8cm=2 8.5-9cm=1 >9=0
29	Messungen der Schulter	Qualität. Sitzen mit zusammen gestreckten Beinen, Rücken an der Wand, Arme gekreuzt. Die Hände oben greifen, Arme sollen dabei gestreckt sein, ohne die Arme von der Wand nach vorne zu entfernen. Die Arme sind oben gestreckt zu halten.	Messung des Winkels, der durch die schlechteste Schulter entsteht. 180° = 5 175° bis 179° = 4 170° bis 174° = 3 165° bis 169° = 2 160° bis 164° = 1 < 160° = 0

Test PISTE T3 - Deutsch

Nr.	Übung Beschreibung	Aspekte zu beachten	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
1	102c nach einem Sprung (auch nach einem gehocktem Sprung)	Qualität.	Ausgangsstellung auf der Matte, Arme an den Seiten, Vorsprung mit Armkreis. Arme an den Ohren. Becken in Retroversion. Hocke nach FINA Regeln. Stabile und sichere Landung. Korrekter Abstand.
2	202c aus dem Stand	Qualität.	Ausgangsstellung auf der Matte. Im Armschwung Arme in der Körperlinie. Annahme der Hocke mit Halbkreisen Armführung an den Seiten. Sicherer Landung. Hocke nach FINA Regeln.
3	Bosu: auf einem Bein Balance halten	Qualität. 30" jedes Bein	Freies Bein 15" hinten, 15" vorne im Anlaufposition. Komplettes Gleichgewicht=5, Ungleichgewicht bei Positionsänderung=4, 2 Ungleichgewichte=3, 3 Ungleichgewichte=2, 4 Ungleichgewichte=1, mehr oder freier Fuß auf dem Boden=0
4	Fußsprung gehockt aus tiefen Hocke	Qualität.	Ausgangsstellung auf der Matte, Landung auf dem Kasten. Armkreis mit gestreckten Armen. Arme in Ohrenlinie in der Absprungsphase. Beim Absprung die Beine gestreckt. Hocke nach FINA Regeln. Bei der Landung die Beine gestreckt. Körperhaltung während des Sprunges. Sicherer Landung.
5	Fußsprung gestreckt auf 180° aus tiefen Hocke	Qualität.	Beide Seite testen. Ausgangsstellung aus dem Stand. Kniebeugen, beim Armschwung und Armkreis den Boden berühren. Während der Flugphase die Arme an den Ohren. Genau die ½ Schraube beenden. Sichere Landung.
6	Handstand geschockt	Ziel. Aus der Hocke Beine in den Handstand führen, 7x und den Handstand -> 5" halten	Ausgangsstellung aus der Hocke, Füße sind von den Händen auf eine Tibia Länge entfernt. Die Füße solle jedes mal auf die Ausgangsstellung gebracht werden. ½ Punkt weniger, wenn der letzte Handstand nicht gehalten wird und auch für jeden nicht markierten Handstand, oder die Füße waren zu weit abgestellt (1 nicht markierter Handstand wird nicht bestraft).
7	Imitationen: Tauchphase rückwärts (aus der Hocke und Hechte)	Mittelwert von 2 Noten.	Hocke nach FINA Regeln, saubere Hechte. Die Beine gestreckt, mit Blick Richtung Füße. C= Arm vorne halten, B= Arme Seitführung. Positionierung der Arme + Kopf für das Eintauchen ins Wasser. Verlängerung durch Hebung der Hüfte und Drücken auf die Fersen.
8	Imitationen: Tauchphase vorwärts (aus der Hocke und Hechte)	Mittelwert von 2 Noten.	Ausgangsposition Blick zur Wand, ausreichend Platz nur um den Körper hoch zu heben. Saubere Ausgangsposition. Öffnung über die Hechte, Seitenarmführung, Arme im Sichtfeld. Bei der Streckung, Bauch angezogen. Den Blick nach vorne richten. Hände greifen und nach oben/vor ziehen, um sich an die Wand zu lehnen.
9	Kasten: Bauchlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme zu den Seiten. Position halten.	Ziel. 30" Sauber gestreckt die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
10	Kasten: Rückenlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme in Körpverlängerung. Position halten.	Ziel. 30" Augen schauen Richtung Füßen, eine leichte Kurve im Oberkörper ist erlaubt. Sauber die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
11	Kasten: Seitenlage, Schulter auf dem Kasten, Arme auf der Brust übergekreuzt. Partner hält die Beine.	Ziel. 30" Sauber gestreckt die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
12	Klappmesser	Ziel. 10x, Füße berühren.	1 Punkt weniger für jedes gebeugte Knie und/oder krümmte Füße, oder wenn die Füße nicht berührt werden.
13	Klimmzugstange: gehockte Beine heben	Ziel. 7x Die Knie berühren die Wangen.	Jedes Mal 1 Punkt abziehen, wenn die Knien die Wangen nicht berühren.

14	Klimmzugstange: Schulterklimmzüge	Ziel. 20x	Jedes Mal 1 Punkt abziehen bei jeder fehlenden Traktion oder asymmetrische Schulterblätterarbeit.
15	Kopfstand gehockt	Ziel. 20x Knie bis zum Kinnniveau senken und wieder hoch heben	Jedes Mal ½Punkt abziehen bei jedem fehlenden Kopfstand oder wenn die Knie nicht tief genug nach unten senken, oder die Öffnung über die 90° nicht respektiert wird.
16	Liegestütze	Ziel. Kniend, klatschen bei jedem Abdruck und Absprung.	30=5, 25=4, 20=3, 15=2, 10=1
17	Rolle rückwärts gehockt, Handstand gehockt	Ziel. Kopfstand 3" stehenQualität.	Hocke nach FINA Regeln.Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Dynamische Beinöffnung. Position des Kopfstandes ausgerichtet und vertikal. Kopfstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Kopfstand = 1 max.
18	Rolle vorwärts gehockt, Handstand gehechtet	Ziel. Handstand 3" stehenQualität.	Hechte mit gestreckten Beinen. Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Position des Kopfstandes ausgerichtet und vertikal. Kopfstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Kopfstand = 1 max.
19	Sprungseil: Beidbeinig springen	Ziel. s/2 kleine Matten, Beine und Fußspitzen gestreckt in der Luft 20xQualität.	Jedes Mal 1 Punkt abziehen bei jedem Beinbeugen oder Fuß Berührung mit dem Seil.
20	Sprungseil: Einbeinig springen	Ziel. 1-1; 2-2; 3-3; usw. bis 7 Sprüngen pro BeinQualität.	Jedes Mal ½ Punkt abziehen bei jedem Fehler.
21	Trampolin: Sprünge gestreckt, gehockt und gehechtet	Die 6 Sprüngen von jeder Position Zusammen zu kombinieren und nacheinander durchführen. Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmø ausgeführt werden. Bei jedem Sprung werden die Arme zur Erst bis zu den Ohren gehoben.	Die Sprünge müssen auf dem zentralen Kreuz des Netzes durchgeführt werden, die Hocke soll in der Mitte des Schienbeins markiert, bei der Hechte sollen die Fußspitzen berührt werden, der gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben werden. Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Zwischen den Serien Pausen sind erlaubt.
22	Trampolin: 102b im Stand	Qualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Arme gestreckt während des Armschwungs und werden bis auf die Ohren gehoben. Der Anfang der Drehung soll im Zusammenspiel von Armen und Kopf sein, Kopf zwischen den Armen. Kinn an der Brust während der Drehung. Kontrollierter Armschwung.
23	Trampolin: 202b im Stand	Qualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Arme gestreckt während des Armschwungs und werden bis auf die Ohren gehoben. Beim Beginn der Drehung Blickrichtung Unten. Kontrollierter Armschwung.
24	Trampolin: 5 Strecksprünge mit doppeltem Armkreis	Qualität.	Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmø ausgeführt werden. Jeder geschaffter Sprung = 1 Punkt.
25	Zehenlauf auf der Mate	Im in 1'30" um die Distanz zu überwinden, die Arme dem Körper entlang ausgerichtet, kein Schwung mit den Armen holen. Zur freien Wahl auf der Matte oder Boden.	Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Ein Bein nach dem anderen, Schwunge holen und bei jedem 10cm zu wenig nach dem Zeitablauf.
26	Hochsprung (mit Armschwung)		F: 39cm=5, 35cm=4, 31cm=3, 27cm=2, 23cm=1 M: 47cm=5, 43cm=4, 39cm=3, 35cm=2, 31cm=1
27	Hochsprung (ohne Armschwung)		F: 35cm=5, 31cm=4, 27cm=3, 23cm=2, 19cm=1 M: 43cm=5, 39cm=4, 35cm=3, 31cm=2, 27cm=1

28	Messungen von der Hechte	Qualität. Auf den Bänken, Beine auf 90° gegrätscht, Körper nach vorne gebeugt, Kinn muss zwischen den Beinen positioniert werden, Blick nach vorne, Arme an den Seiten im Blickwinkel.	Die Messung erfolgt von der Brust (Esternon) senkrecht bis zum Boden. >61cm=0 56-60cm=1 51-55cm=2 46-50cm=3 41-45cm=4 <40cm=5
29	Messungen von Zehenspitzen	Qualität. Gestreckte Beine, Knie und Waden berühren das Boden, Zehen bestreben das Boden zu berühren.	Es bleiben übrige cm von den Fussspitzen bis zum Boden, es ergibt die folgende Note: <3.5cm=5 4-5.5cm=4 6-7cm=3 7.5-8cm=2 8.5-9cm=1 >9=0
30	Messungen der Schulter	Qualität. Sitzen mit zusammen gestreckten Beinen, Rücken an der Wand, Arme gekreuzt. Die Hände oben greifen, Arme sollen dabei gestreckt sein, ohne die Arme von der Wand nach vorne zu entfernen. Die Arme sind oben gestreckt zu halten.	Messung des Winkels, der durch die schlechteste Schulter entsteht. 180° = 5 175° bis 179° = 4 170° bis 174° = 3 165° bis 169° = 2 160° bis 164° = 1 < 160° = 0

Test PISTE T4 - Deutsch

Nr.	Übung Beschreibung	Aspekte zu beachten	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
1	102c nach einer Rolle vorwärts aus der tiefen Hocke (ohne Sprung)	Qualität. Landung in der Nähe vom Absprung.	Arme an den Ohren vor dem Salto Beginn. Flüssige Bewegungen. Hocke nach FINA Regeln. Stabile und sichere Landung. Korrekter Abstand.
2	302c aus dem Stand (von einer Erhöhung)	Qualität. Hinter einer bestimmten Linie landen (Sicherheitsabstand).	Matten auf der Absprunghöhe. Arme gestreckt während des Armkreis. Hocke nach FINA Regeln. Stabile und sichere Landung. Korrekter Abstand.
3	402c aus dem Stand (von einer Erhöhung)	Qualität. Hinter einer bestimmten Linie landen (Sicherheitsabstand).	Matten auf der Absprunghöhe. Hocke nach FINA Regeln. Arme an den Ohren vor der Senkung. Beginn der Drehung durch das einrollen vom Brust, Kopf zwischen den Armen. Kinn an der Brust während der Drehung. Sicherer Abstand.
4	Handstand gehechtet	Ziel. Aus der Hocke Beine in den Handstand führen, 10x und den Handstand -> 5" halten	Ausgangsposition aus den Fußspitzen, ½ Punkten weniger, wenn der letzte Handstand nicht gehalten wird und für jeden nicht markierten Handstand.
5	Kasten: Bauchlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme zu den Seiten. Position halten.	Ziel. 1min Sauber gestreckt die Position halten.	60"=5; 57-59"=4.5; 54-56"=4; 51-53=3.5; 48-50"=3; 45-47"=2.5; 42-44"=2; 39-41"=1.5; 36-38"=1; 33-35"=0.5
6	Kasten: Rückenlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme in Körperlängung. Position halten.	Ziel. 1min Sauber gestreckt die Position halten.	60"=5; 57-59"=4.5; 54-56"=4; 51-53=3.5; 48-50"=3; 45-47"=2.5; 42-44"=2; 39-41"=1.5; 36-38"=1; 33-35"=0.5
7	Kasten: Seitenlage, Schulter auf dem Kasten, Arme auf der Brust überkreuzt. Partner hält die Beine.	Ziel. 30" Sauber gestreckt die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
8	Klappmesser: Hände über die Fußspitzen	Ziel. -> 15x Füße berühren in 20"	15=5; 14=4.5; 13=4; 12=3.5; 11=3; 10=2.5; 9=2; 8=1.5; 7=1; 6=0.5
9	Klimmzugstange: gehockte Beine heben	Ziel. 10x Die Knie berühren die Wangen.	Jedes Mal ½ Punkt abziehen, wenn die Knien die Wangen nicht berühren.
10	Klimmzugstange: gestreckte Beine auf 90° Winkel halten	Ziel. 30"	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
11	Klimmzugstange: Klimmzüge Supinal -> unten Arme strecken	Ziel. 15xM, 10x F	Vollständige Bewegungen (-> unten -> oben), ohne Körper oder Beinschwung zu holen, nur mit der Armkraft. ½ Punkten weniger für jede fehlende Traktion.
12	Kopfstand gehechtet - Beine herunter gestreckt - Handstand gehechtet	Ziel. 5x Beine bis zur Vertikal heben, anschließen Handstand, alles 3xQualität.	Nicht nach vorne abrollen. Jeder Handstand =1 Punkt, jeden Handstand gestanden = 1 Punkt. Max 5 Punkten.
13	Rolle rückwärts gehechtet, Handstand gehechtet	Ziel. Handstand 2" (genau markieren)Qualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Dynamische Beinöffnung. Beine sind immer zusammen zu halten. Handstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Handstand = 1 max.
14	Rolle vorwärts gehechtet, Handstand gehechtet	Ziel. Handstand 3" stehenQualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Flüssige und kontinuierliche Bewegung. KLEINER Absprung um die Beine hoch zu heben und den Handstand fixieren. Das Becken vor den Beinen hoch heben. Den Handstand fixieren.
15	Liegestütze	Beine zusammen und auf der Bank, Hände auf dem Boden, Körper grade.	H: 20 = 5; 19 = 4; 18-17=3; 16-15=2; 14-13=1 D: 12 = 5; 11 = 4; 10 = 3; 9 = 2; 8 = 1
16	Sprossenwand: gestreckte Beine heben	Ziel. Anzahl in 20". Die Beine mindestens bis zur senkrechten Linie heben.	15=5; 14=4.5; 13=4; 12=3.5; 11=3; 10=2.5; 9=2; 8=1.5; 7=1; 6=0.5

17	Sprungseil: Beidbeinig springen mit doppeltem Seilkreis	Ziel. 20x	½ Punkt Abzug für jedes Fehler.
18	Sprungseil: Einbeinig springen	Ziel. 1-1;2-2;3-3; bis auf 10 Sprüngen Qualität.	½ Punkt Abzug für jedes Fehler.
19	Trampolin: Sprünge gestreckt, gehockt und gehechtet	Ziel. Die 6 Sprüngen von jeder Position Zusammen kombinieren und nacheinander durchführen (a-c-b). Die Sprünge sollen auf dem roten Kreuz von Trampolin ausgeführt werden, Punkten Abzug für jeden Sprung Außerhalb des roten Kreuz. Bei jedem Sprung werden die gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben Qualität.	Die Sprünge müssen auf dem zentralen Kreuz des Netzes durchgeführt werden, die Hocke soll in der Mitte des Schienbeins markiert, bei der Hechte sollen die Fußspitzen berührt werden, der gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben werden. Bei jedem Fehler 1 Punkt Abzug.
20	Trampolin: 102c / Strecksprung / ... das Gleiche mit 102b	Nacheinander koppeln 5x 102 mit einem Strecksprung dazwischen. Alles mit den Armen oben und ohne Armkreis (Hocke / Hechte unter Kontrolle und sauber)	Arme bis zur Ohren heben. Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden. Hocke nach FINA Regeln. Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Flüssige Elementen Koppelung. Sprünge sind stabil und die Landungen sicher.
21	Trampolin: 203b aus dem Stand/Zwischensprung	Qualität.	Arme bis zu den Ohren im Ansatz. Blickrichtung Unten. Saubere Hechte. In der Streckung fixieren die Beine, Blickrichtung Füße. Aufstehen nach vorne.
22	Trampolin: 5122 im Sitz	Qualität.	Schraubentechnik ist frei. Arme bis zu den Ohren im Ansatz. Schrauben in der gestreckten Position des Körpers, Kopf im Körpverlängerung, Beine zusammen. Sitzlandung in einer Achse, Hände an der Hüfte (Rückenschönung) Kopf grade und Blickrichtung vorne.
23	Trampolin: 5221d in flache Rückenlage oder im Sitz	Qualität.	Schraubentechnik ist frei. Arme bis zu den Ohren im Ansatz. Schrauben in der gestreckten Position des Körpers, Kopf im Körpverlängerung, Beine zusammen. Sitzlandung in einer Achse, Hände an der Hüfte (Rückenschönung) Kopf grade und Blickrichtung vorne.
24	Waden mit Kurzhantel auf 1 Bein + 8kg F, 10kg M, Hantel in dem selben Arm wie das Bein unten	Ziel. 10x Ferse heben, auf jedem Bein Qualität.	Sich mit einem Finger nur für das Gleichgewicht halten. ½ Punkten Abzug für jede Gleichgewicht Verlust.
25	Hochsprung (mit Armschwung)	Ziel.	F: 30cm=1; 35cm=2; 40cm=3; 45cm=4; 50cm=5 M: 45cm=1; 50cm=2; 55cm=3; 60cm=4; 65cm=5
26	Hochsprung (ohne Armschwung)	Ziel.	F: 25cm=1; 30cm=2; 35cm=3; 40cm=4; 45cm=5 M: 40cm=1; 45cm=2; 50cm=3; 55cm=4; 60cm=5
27	Messungen von der Hechte	Qualität. Auf den Bänken, Beine auf 90° gegrätscht, Körper nach vorne gebeugt, Kinn muss zwischen den Beinen positioniert werden, Blick nach vorne, Arme an den Seiten im Blickwinkel.	Die Messung erfolgt von der Brust (Esternon) senkrecht bis zum Boden. >61cm=0 56-60cm=1 51-55cm=2 46-50cm=3 41-45cm=4 <40cm=5

28	Messungen von Zehenspitzen	Qualität. Gestreckte Beine, Knie und Waden berühren das Boden, Zehen bestreben das Boden zu berühren.	<p>Es bleiben übrige cm von den Fussspitzen bis zum Boden, es ergibt die Folgende Note:</p> <p><3.5cm=5 4-5.5cm=4 6-7cm=3 7.5-8cm=2 8.5-9cm=1 >9=0</p>
29	Messungen der Schulter	Qualität. Sitzen mit zusammen gestreckten Beinen, Rücken an der Wand, Arme gekreuzt. Die Hände oben greifen, Arme sollen dabei gestreckt sein, ohne die Arme von der Wand nach vorne zu entfernen. Die Arme sind oben gestreckt zu halten.	<p>Messung des Winkels, der durch die schlechteste Schulter entsteht.</p> <p>180° = 5 175° bis 179° = 4 170° bis 174° = 3 165° bis 169° = 2 160° bis 164° = 1 < 160° = 0</p>

Test PISTE T1-T2 - Deutsch							
Gruppe	Block	Nr.	Übung Beschreibung	Video	Wertungskriterien	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung	
Koordination	Akrobatik	1	Rolle rückwärts gehockt, Kopfstand gehockt	x	Ziel. Kopfstand 3" stehenQualität.	Hocke nach FINA Regeln. Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Dynamische Beinöffnung. Position des Kopfstandes ausgerichtet und vertikal. Kopfstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Kopfstand = 1 max.	
		2	102c nach einem Sprung (auch nach einem gehocktem Sprung)	x	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving	Sprung vom Kastenoberteil auf Niedersprungmatte (10cm) / Arme in gestreckter Hochhalte. Gerade Ausgangsstellung / Sichere & stabile Landung	
		3	202c aus dem Stand	x	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving	Sprung vom Kastenoberteil + 1 Element / Arme in gestreckter Hochhalte / Gerade Ausgangsposition / Einnehmen der Hocke mit halben Armkreis über die Seite nach dem Absprung / Sichere & stabile Landung	
	Trampolin	4	Trampolin: Sprünge gestreckt, gehockt und gehechtet	x	Ziel. Die 6 Sprünge von jeder Position Zusammen zu kombinieren und nacheinander durchführen. Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden. Bei jedem Sprung werden die gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben. Qualität.	Die Sprünge müssen auf dem zentralen Kreuz des Netzes durchgeführt werden, die Hocke soll in der Mitte des Schienbeins markiert, bei der Hechte sollen die Fußspitzen berührt werden, der gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben werden. Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Zwischen den Serien Pausen sind erlaubt.	
		5	Trampolin: 102c im Stand	x	Qualität.	Hocke nach FINA Regeln. Arme zur Ohren im Absprung. Die Drehung mit einem runden Rücken, Kopf zwischen den Armen. Das Kinn wird während der Drehung an der Brust gehalten. Kontrollierte Armensenkung.	
		6	Trampolin: 202c im Stand	x	Qualität.	Hocke nach FINA Regeln. Arme zur Ohren im Absprung. Am Anfang der Drehung Blickrichtung Unten. Das Kinn wird während der Drehung an der Brust gehalten kontrollierte Armensenkung.	
		7	Trampolin: 5 Strecksprünge mit doppeltem Armkreis		Qualität.	Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden, kontrolliert und sauber. Jeder geschaffter Sprung = 1 Punkt.	
Kraft	Sprung	8	Sprungseil: Beidbeinig springen	x	Ziel. Auf einer dünnen Mate 10x springenQualität.	Jedes Mal 1 Punkt abziehen bei jedem Beinbeugen oder Fuß Berührung mit dem Seil.	
		9	Sprungseil: Einbeinig springen	x	Ziel. 1-1; 2-2; 3-3; usw. bis 5 Sprünge pro BeinQualität.	Jedes Mal ½ Punkt abziehen bei jedem Fehler.	
		10	Strecksprung gehockt aus tiefen Hocke	x	Techn. Ausführung	1x mit Armkreis (parallel von unten in die Hochhalte über die Seite vor dem einnehmen der Hocke) 1x bleiben die Arme an der Seite. Keine gestreckten Knie- und Fussgelenke nach dem Absprung sowie nach Ausführung der Hocke führen zu Punktabzügen. Anfassen der engen Hocke mittig Schienbein. Knie geschlossen	
		11	Hochsprung (mit Armschwung)			F: 35cm=5, 31cm=4, 27cm=3, 23cm=2, 19cm=1 M: 43cm=5, 39cm=4, 35cm=3, 31cm=2, 27cm=1	
		12	Hochsprung (ohne Armschwung)			F: 32cm=5, 28cm=4, 23cm=3, 20cm=2, 17cm=1 M: 39cm=5, 35cm=4, 31cm=3, 28cm=2, 24cm=1	
		13	Fußsprung gestreckt mit 1/2 Schraube (180°) aus tiefen Hocke	x	Techn. Ausführung	jeweils in jede Richtung 1x / Arme parallel in die Hochhalte / Arme bleiben während der Schraube in Hochhalte / ½ Schraube - Stand Korrekturen bei der Landung führen ebenfalls zu Punktabzügen	
	Spannung	14	Spannungsübung: Bauchlage, Beine bis Hüfte auf dem Kasten - Oberkörper heben und halten - Arme in Seithalte im Blickfeld halten - Blick gerade aus - Position halten. Kein Hohlkreuz! Beine werden von einer Person gehalten.	x	30" Position halten	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0, 5	
		15	Spannungsübung: Rückenlage, Beine bis Po auf dem Kasten - Absenken des Oberkörpers bis ca. Waagrecht - Arme in Körperververlängerung - Blick zu den Füßen - Position halten. Beine werden von einer Person gehalten.	x	30" Postion halten	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0, 5	
		16	Spannungsübung: Seitenlage, Beine bis Hüfte auf dem Kasten, Arme vor der Brust übergekreuzt halten. Beine werden von einer Person gehalten.	x	je Seite 30" Position halten. Mittelwert der zwei Wertungen	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0, 5	
	Kraft / Gleichgewicht		17	Bosu: Gleichgewicht / Balancieren	x	Je Seite 15" halten hinter dem Standbein (gestreckt) und 15" halten in der Position "Aufsatzschritt"	Beide Seiten testen. Volles Gleichgewicht=5, 1 Punkt weniger für jede Ungleichgewichtung oder jeden Fußtritt auf dem Boden.
			18	Klappmesser	x	10x, Hände berühren die Füße bis über die Zehenspitzen	Jedes mal 1/2 Punkt abziehen, wenn die Füße nicht berührt werden, die Knie gestreckt
			19	Liegestütze	x	Ziel. Kniend, klatschen bei jedem Abdruck und Absprung.	20=5, 15=4, 10=3, 8=2, 5=1

Test PISTE T1-T2 - Deutsch						
Gruppe	Block	Nr.	Übung Beschreibung	Video	Wertungskriterien	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
	Klimmzugstange	20	Zehenlauf auf der Matte oder auf dem Boden	x	Ziel. 1m in 1'30" um die Distanz zu überwinden, die Arme dem Körper entlang ausgerichtet, kein Schwung mit den Armen holen.	Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Ein Bein nach dem anderen, Schwünge holen und bei jedem 10cm zu wenig nach dem Zeitablauf. Zur freien Wahl, auf der Matte oder auf dem Boden.
		21	Klimmzugstange: gehockte Beine heben	x	7x Knie berühren die Wangen	Ohne Schwung Knie heben / Punktabzug, wenn die Knien die Wangen nicht berühren oder es wird geschaukelt.
		22	Klimmzugstange: Schulterklimmzüge	x	15x	Nach unten und nach oben bis zum Maximum gehen, ohne die Ellbogen zu beugen. Die Schulterblätter sollen sich sichtbar bewegen. Punktabzug bei jeder deutlich fehlenden Traktion oder asymmetrische Schulterblätterarbeit.
Spezifik	Technik	23	Imitation: Strecktechnik rückwärts "C" & "B"	x	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving Mittelwert der zwei Wertungen	Öffnung "C" = Arm vorne halten - Rolltechnik am Körper, Öffnung "B" = Arme über die Seitführung zur Tauchhaltung. Nach einnahme der Tauchhaltung Hüfte leicht anheben
		24	Imitation: Strecktechnik vorwärts "C" & "B"	x	Techn. Ausführung lt. Anforderung Swiss Diving Mittelwert der zwei Wertungen	Blick zur Wand, ausreichende Distance - Öffnung der Hocke und Hechte - Seitenarmführung - Arme im Sichtfeld / Hände greifen / gegen die Wand stützen mit langen Armen an den Ohren - Halten dieser Position. leichte "C-Plus" Position
	Hand / Kopfstand	25	Kopfstand gehockt	x	Ziel. 15x Knie bis zum Kinnniveau senken und wieder hoch heben	Jedes Mal ½Punkt abziehen bei jedem fehlenden Kopfstand oder wenn die Knie nicht tief genug nach unten senken, oder die Öffnung über die 90° nicht respektiert wird.
		26	Handstand (Einbeinig vom Kasten)	x	Techn. Ausführung	Ausgangsposition Hände auf dem Boden - Beine in 90° auf dem Kastenteil (Füsse liegen auf) - ein Bein gestreckt aus dervertikal hoch heben - ausbalancieren - anschliessend Beine schliessen zum Handstand - fixieren - Handstand. Bewertet werden: eine saubere, fließende, sicheres einnehmen der Handstandpositionposition, Kopfhaltung - sicheres stehen
Beweglichkeit	Dehnung	27	Messungen von der Hechte	x	Qualität. Auf den Bänken, Beine auf 90° gegrätscht, Körper nach vorne gebeugt, Kinn muss zwischen den Beinen positioniert werden, Blick nach vorne, Arme an den Seiten im Blickwinkel.	Die Messung erfolgt von der Brust (Esternon) senkrecht bis zum Boden. >61cm=0 56-60cm=1 51-55cm=2 46-50cm=3 41-45cm=4 <40cm=5
		28	Messungen von Zehenspitzen		Qualität. Gestreckte Beine, Knie und Waden berühren das Boden, Zehen bestreben das Boden zu berühren.	Es bleiben übrige cm von den Fussspitzen bis zum Boden, es ergibt die Folgende Note: <3.5cm=5 4-5.5cm=4 6-7cm=3 7.5-8cm=2 8.5-9cm=1 >9=0
		29	Messungen der Schulter	x	Qualität. Sitzen mit zusammen gestreckten Beinen, Rücken an der Wand, Arme gekreuzt. Die Hände oben greifen, Arme sollen dabei gestreckt sein, ohne die Arme von der Wand nach vorne zu entfernen. Die Arme sind oben gestreckt zu halten.	Messung des Winkels, der durch die schlechteste Schulter entsteht. 180° = 5 175° bis 179° = 4 170° bis 174° = 3 165° bis 169° = 2 160° bis 164° = 1 < 160° = 0

Test PISTE T3 - Deutsch

Gruppe	Block	Nr.	Übung Beschreibung	Video link	Aspekte zu beachten	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
Koordination	Akrobatik	1	Rolle rückwärts gehockt, Handstand gehockt		Ziel. Kopfstand 3" stehenQualität.	Hocke nach FINA Regeln.Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Dynamische Beinöffnung. Position des Kopfstandes ausgerichtet und vertikal. Kopfstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Kopfstand = 1 max.
		2	Rolle vorwärts gehockt, Handstand gehechtet		Ziel. Handstand 3" stehenQualität.	Hechte mit gestreckten Beinen. Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Position des Kopfstandes ausgerichtet und vertikal. Kopfstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Kopfstand = 1 max.
		3	102c nach einem Sprung (auch nach einem gehocktem Sprung)		Qualität.	Ausgangsstellung auf der Matte, Arme an den Seiten, Vorsprung mit Armkreis. Arme an den Ohren. Becken in Retroversion.Hocke nach FINA Regeln. Stabile und sichere Landung. Korrekter Abstand.
		4	202c aus dem Stand		Qualität.	Ausgangsstellung auf der Matte. Im Armschwung Arme in der Körperlinie.Annahme der Hocke mit Halbkreisen Armführung an den Seiten. Sicherer Landung. Hocke nach FINA Regeln.
	Trampolin	5	Trampolin: Sprünge gestreckt, gehockt und gehechtet		Die 6 Sprüngen von jeder Position Zusammen zu kombinieren und nacheinander durchführen. Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden. Bei jedem Sprung werden die Arme zur Erst bis zu den Ohren gehoben.	Die Sprünge müssen auf dem zentralen Kreuz des Netzes durchgeführt werden, die Hocke soll in der Mitte des Schienbeins markiert, bei der Hechte sollen die Fußspitzen berührt werden, der gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben werden. Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Zwischen den Serien Pausen sind erlaubt.
		6	Trampolin: 5 Strecksprünge mit doppeltem Armkreis		Qualität.	Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden. Jeder geschaffter Sprung = 1 Punkt.
		7	Trampolin: 102b im Stand		Qualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Arme gestreckt während des Armschwungs und werden bis auf die Ohren gehoben. Der Anfang der Drehung soll im Zusammenspiel von Armen und Kopf sein, Kopf zwischen den Armen. Kinn an der Brust während der Drehung. Kontrollierter Armschwung.
		8	Trampolin: 202b im Stand		Qualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Arme gestreckt während des Armschwungs und werden bis auf die Ohren gehoben. Beim Beginn der Drehung Blickrichtung Unten. Kontrollierter Armschwung.
Kraft	Sprung	9	Sprungseil: Beidbeinig springen		Ziel. s/2 kleine Matten, Beine und Fußspitzen gestreckt in der Luft 20xQualität.	Jedes Mal 1 Punkt abziehen bei jedem Beinbeugen oder Fuß Berührung mit dem Seil.
		10	Sprungseil: Einbeinig springen		Ziel. 1-1; 2-2; 3-3; usw. bis 7 Sprüngen pro BeinQualität.	Jedes Mal ½ Punkt abziehen bei jedem Fehler.
		11	Fußsprung gehockt aus tiefen Hocke		Qualität.	Ausgangsstellung auf der Matte, Landung auf dem Kasten. Armkreis mit gestreckten Armen. Arme in Ohrenlinie in der Absprungsphase. Beim Absprung die Beine gestreckt. Hocke nach FINA Regeln. Bei der Landung die Beine gestreckt. Körperhaltung während des Sprunges. Sicherer Landung.
		12	Fußsprung gestreckt auf 180° aus tiefen Hocke		Qualität.	Beide Seite testen. Ausgangsstellung aus dem Stand. Kniebeugen, beim Armschwung und Armkreis den Boden berühren. Während der Flugphase die Arme an den Ohren. Genau die ½ Schraube beenden. Sichere Landung.
		13	Hochsprung (mit Armschwung)			F: 39cm=5, 35cm=4, 31cm=3, 27cm=2, 23cm=1 M: 47cm=5, 43cm=4, 39cm=3, 35cm=2, 31cm=1
		14	Hochsprung (ohne Armschwung)			F: 35cm=5, 31cm=4, 27cm=3, 23cm=2, 19cm=1 M: 43cm=5, 39cm=4, 35cm=3, 31cm=2, 27cm=1
	Spannung	15	Spannungsübung: Kasten Bauchlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme zu den Seiten. Position halten.		Ziel. 30"Sauber gestreckt die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
		16	Spannungsübung: Kasten Rückenlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme in Körpervrlängerung. Position halten.		Ziel. 30" Augen schauen Richtung Füßen, eine leichte Kurve im Oberkörper ist erlaubt.Sauber die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
		17	Spannungsübung: Kasten Seitenlage, Schulter auf dem Kasten, Arme auf der Brust übergekreuzt. Partner hält die Beine.		Ziel. 30"Sauber gestreckt die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5

Test PISTE T3 - Deutsch

Gruppe	Block	Nr.	Übung Beschreibung	Video link	Aspekte zu beachten	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
	Kraft / Gleichgewicht	18	Bosu: auf einem Bein Balance halten		Qualität. 30" jedes Bein	Freies Bein 15" hinten, 15" vorne im Anlaufposition. Komplettes Gleichgewicht=5, Ungleichgewicht bei Positionsänderung=4, 2 Ungleichgewichte=3, 3 Ungleichgewichte=2, 4 Ungleichgewichte=1, mehr oder freier Fuß auf dem Boden=0
		19	Klappmesser		Ziel. 10x, Füße berühren.	1 Punkt weniger für jedes gebeugte Knie und/oder krümme Füße, oder wenn die Füße nicht berührt werden.
		20	Liegestütze		Ziel. Kniend, klatschen bei jedem Abdruck und Absprung.	30=5, 25=4, 20=3, 15=2, 10=1
		21	Zehenlauf auf der Mate		1m in 1'30" um die Distanz zu überwinden, die Arme dem Körper entlang ausgerichtet, kein Schwung mit den Armen holen. Zur freien Wahl auf der Matte oder Boden.	Bei jedem Fehler ½ Punkte Abzug. Ein Bein nach dem anderen, Schwunge holen und bei jedem 10cm zu wenig nach dem Zeitablauf.
	Klimmzugstange	22	Klimmzugstange: gehockte Beine heben		Ziel. 7x Die Knie berühren die Wangen.	Jedes Mal 1 Punkt abziehen, wenn die Knien die Wangen nicht berühren.
		23	Klimmzugstange: Schulterklimmzüge		Ziel. 20x	Jedes Mal 1 Punkt abziehen bei jeder fehlenden Traktion oder asymmetrische Schulterblätterarbeit.
Spezifik	Technick	24	Imitationen: Tauchphase rückwärts (aus der Hocke und Hechte)		Mittelwert von 2 Noten.	Hocke nach FINA Regeln, saubere Hechte. Die Beine gestreckt, mit Blick Richtung Füße. C= Arm vorne halten, B= Arme Seitführung. Positionierung der Arme + Kopf für das Eintauchen ins Wasser. Verlängerung durch Hebung der Hüfte und Drücken auf die Fersen.
		25	Imitationen: Tauchphase vorwärts (aus der Hocke und Hechte)		Mittelwert von 2 Noten.	Ausgangsposition Blick zur Wand, ausreichend Platz nur um den Körper hoch zu heben. Saubere Ausgangsposition. Öffnung über die Hechte, Seitenarmführung, Arme im Sichtfeld. Bei der Streckung, Bauch angezogen. Den Blick nach vorne richten. Hände greifen und nach oben/vor ziehen, um sich an die Wand zu lehnen.
	Hand / Kopfstand	26	Kopfstand gehockt		Ziel. 20x Knie bis zum Kinnniveau senken und wieder hoch heben	Jedes Mal ½Punkt abziehen bei jedem fehlenden Kopfstand oder wenn die Knie nicht tief genug nach unten senken, oder die Öffnung über die 90° nicht respektiert wird.
		27	Handstand gehockt		Ziel. Aus der Hocke Beine in den Handstand führen, 7x und den Handstand -> 5" halten	Ausgangsstellung aus der Hocke, Füße sind von den Händen auf eine Tibia Länge entfernt. Die Füße solle jedes mal auf die Ausgangsstellung gebracht werden. ½ Punkt weniger, wenn der letzte Handstand nicht gehalten wird und auch für jeden nicht markierten Handstand, oder die Füße waren zu weit abgestellt (1 nicht markierter Handstand wird nicht bestraft).
Beweglichkeit	Dehnung	28	Messungen von der Hechte		Qualität. Auf den Bänken, Beine auf 90° gegrätscht, Körper nach vorne gebeugt, Kinn muss zwischen den Beinen positioniert werden, Blick nach vorne, Arme an den Seiten im Blickwinkel.	Die Messung erfolgt von der Brust (Esternon) senkrecht bis zum Boden. >61cm=0 56-60cm=1 51-55cm=2 46-50cm=3 41-45cm=4 <40cm=5
		29	Messungen von Zehenspitzen		Qualität. Gestreckte Beine, Knie und Waden berühren das Boden, Zehen bestreben das Boden zu berühren.	Es bleiben übrige cm von den Fussspitzen bis zum Boden, es ergibt die Folgende Note: <3.5cm=5 4-5.5cm=4 6-7cm=3 7.5-8cm=2 8.5-9cm=1 >9=0
		30	Messungen der Schulter		Qualität. Sitzen mit zusammen gestreckten Beinen, Rücken an der Wand, Arme gekreuzt. Die Hände oben greifen, Arme sollen dabei gestreckt sein, ohne die Arme von der Wand nach vorne zu entfernen. Die Arme sind oben gestreckt zu halten.	Messung des Winkels, der durch die schlechteste Schulter entsteht. 180° = 5 175° bis 179° = 4 170° bis 174° = 3 165° bis 169° = 2 160° bis 164° = 1 < 160° = 0

Test PISTE T4 - Deutsch

Gruppe	Block	Nr.	Übung Beschreibung	Video link	Aspekte zu beachten	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
Koordination	Akrobatik	1	Rolle vorwärts gehechtet, Handstand gehechtet		Ziel. Handstand 3" stehenQualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber.Flüssige und kontinuierliche Bewegung. KLEINER Absprung um die Beine hoch zu heben und den Handstand fixieren. Das Becken vor den Beinen hoch heben. Den Handstand fixieren.
		2	Rolle rückwärts gehechtet, Handstand gehechtet		Ziel. Handstand 2" (genau markieren)Qualität.	Hechte mit gestreckten Beinen und sauber.Flüssige und kontinuierliche Bewegung. Dynamische Beinöffnung. Beine sind immer zusammen zu halten. Handstand fixieren. Bei einem nicht geschafften Handstand = 1 max.
		3	102c nach einer Rolle vorwärts aus der tiefen Hocke (ohne Sprung)		Qualität. Landung in der Nähe vom Absprung.	Arme an den Ohren vor dem Salto Beginn. Flüssige Bewegungen.Hocke nach FINA Regeln. Stabile und sichere Landung. Korrekter Abstand.
		4	302c aus dem Stand (von einer Erhöhung)		Qualität. Hinter einer bestimmten Linie landen (Sicherheitsabstand).	Matten auf der Absprunghöhe. Arme gestreckt während des Armkreis.Hocke nach FINA Regeln. Stabile und sichere Landung. Korrekter Abstand.
		5	402c aus dem Stand (von einer Erhöhung)		Qualität. Hinter einer bestimmten Linie landen (Sicherheitsabstand).	Matten auf der Absprunghöhe.Hocke nach FINA Regeln. Arme an den Ohren vor der Senkung. Beginn der Drehung durch das einrollen vom Brust, Kopf zwischen den Armen. Kinn an der Brust während der Drehung. Sicherer Abstand.
	Trampolin	6	Trampolin: Sprünge gestreckt, gehockt und gehechtet		Ziel. Die 6 Sprünge von jeder Position Zusammen kombinieren und nacheinander durchführen (a-c-b). Die Sprünge sollen auf dem roten Kreuz von Trampolin ausgeführt werden, Punkten Abzug für jeden Sprung Außerhalb des roten Kreuz. Bei jedem Sprung werden die gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehobenQualität.	Die Sprünge müssen auf dem zentralen Kreuz des Netzes durchgeführt werden, die Hocke soll in der Mitte des Schienbeins markiert, bei der Hechte sollen die Fußspitzen berührt werden, der gestreckte Arme bis auf die Ohrenhöhe gehoben werden. Bei jedem Fehler 1 Punkt Abzug.
		7	Trampolin: 102c / Strecksprung / ... das Gleiche mit 102b		Nacheinander koppeln 5x 102 mit einem Strecksprung dazwischen. Alles mit den Armen oben und ohne Armkreis (Hocke / Hechte unter Kontrolle und sauber)	Arme bis zur Ohren heben. Die Sprünge sollen im Zentrum von einem Kreis von ca. 60cmØ ausgeführt werden.Hocke nach FINA Regeln. Hechte mit gestreckten Beinen und sauber. Flüssige Elementen Koppelung. Sprünge sind stabil und die Landungen sicher.
		8	Trampolin: 203b aus dem Stand/Zwischensprung		Qualität.	Arme bis zu den Ohren im Ansatz. Blickrichtung Unten. Saubere Hechte. In der Streckung fixieren die Beine, Blickrichtung Füße. Aufstehen nach vorne.
		9	Trampolin: 5122 im Sitz		Qualität.	Schraubentechnik ist frei. Arme bis zu den Ohren im Ansatz. Schrauben in der gestreckten Position des Körpers, Kopf im Körperlängerung, Beine zusammen. Sitzlandung in einer Achse, Hände an der Hüfte (Rückenschönung) Kopf grade und Blickrichtung vorne.
		10	Trampolin: 5221d in flache Rückenlage oder im Sitz		Qualität.	Schraubentechnik ist frei. Arme bis zu den Ohren im Ansatz. Schrauben in der gestreckten Position des Körpers, Kopf im Körperlängerung, Beine zusammen. Sitzlandung in einer Achse, Hände an der Hüfte (Rückenschönung) Kopf grade und Blickrichtung vorne.
Kraft	Sprung	11	Sprungseil: Beidbeinig springen mit doppeltem Seilkreis		Ziel. 20x	½ Punkt Abzug für jedes Fehler.
		12	Sprungseil: Einbeinig springen		Ziel. 1-1;2-2;3-3; bis auf 10 SprüngenQualität.	½ Punkt Abzug für jedes Fehler.
		13	Hochsprung (mit Armschwung)		Ziel.	F: 30cm=1; 35cm=2; 40cm=3; 45cm=4; 50cm=5 M: 45cm=1; 50cm=2; 55cm=3; 60cm=4; 65cm=5
		14	Hochsprung (ohne Armschwung)		Ziel.	F: 25cm=1; 30cm=2; 35cm=3; 40cm=4; 45cm=5 M: 40cm=1; 45cm=2; 50cm=3; 55cm=4; 60cm=5
	Spannung	15	Spannungsübung: Kasten Bauchlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme zu den Seiten. Position halten.		Ziel. 1min Sauber gestreckt die Position halten.	60"=5; 57-59"=4.5; 54-56"=4; 51-53=3.5; 48-50"=3; 45-47"=2.5; 42-44"=2; 39-41"=1.5; 36-38"=1; 33-35"=0.5
		16	Spannungsübung: Kasten Rückenlage, Oberkörper ab der Hüfte raus, Arme in Körperlängerung. Position halten.		Ziel. 1min Sauber gestreckt die Position halten.	60"=5; 57-59"=4.5; 54-56"=4; 51-53=3.5; 48-50"=3; 45-47"=2.5; 42-44"=2; 39-41"=1.5; 36-38"=1; 33-35"=0.5
		17	Spannungsübung: Kasten Seitenlage, Schulter auf dem Kasten, Arme auf der Brust übergekreuzt. Partner hält die Beine.		Ziel. 30" Sauber gestreckt die Position halten.	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
	Kraft / Gleichgewicht	18	Clappmesser: Hände über die Fußspitzen		Ziel. -> 15x Füße berühren in 20"	15=5; 14=4.5; 13=4; 12=3.5; 11=3; 10=2.5; 9=2; 8=1.5; 7=1; 6=0.5
		19	Liegestütze		Beine zusammen und auf der Bank, Hände auf dem Boden, Körper grade.	H: 20 = 5; 19 = 4; 18-17=3; 16-15=2; 14-13=1 D: 12 = 5; 11 = 4; 10 = 3; 9 =2; 8 = 1

Test PISTE T4 - Deutsch

Gruppe	Block	Nr.	Übung Beschreibung	Video link	Aspekte zu beachten	Note von 1 bis 5, jedes qualitative Manko = 1 Punkt Abzug, außer anders beschrieben. Beschreibung
	Gleichgewicht	20	Waden mit Kurzhantel auf 1 Bein + 8kg F, 10kg M, Hantel in dem selben Arm wie das Bein unten		Ziel. 10x Ferse heben, auf jedem Bein Qualität.	Sich mit einem Finger nur für das Gleichgewicht halten. ½ Punkten Abzug für jede Gleichgewicht Verlust.
		21	Klimmzugstange: gehockte Beine heben		Ziel. 10x Die Knie berühren die Wangen.	Jedes Mal ½ Punkt abziehen, wenn die Knien die Wangen nicht berühren.
	Klimmzugstange	22	Klimmzugstange: gestreckte Beine auf 90° Winkel halten		Ziel. 30"	30"=5; 28-29"=4.5; 26-27"=4; 24-25"=3.5; 22-23"=3; 21-22"=2.5; 19-20"=2; 17-18"=1.5; 15-16"=1; 13-14"=0,5
		23	Klimmzugstange: Klimmzüge Supinal -> unten Arme strecken		Ziel. 15xM, 10x F	Vollständige Bewegungen (-> unten -> oben), ohne Körper oder Beinschwung zu holen, nur mit der Armkraft. ½ Punkten weniger für jede fehlende Traktion.
	Sprossenwand	24	Sprossenwand: gestreckte Beine heben		Ziel. Anzahl in 20". Die Beine mindestens bis zur senkrechten Linie heben.	15=5; 14=4.5; 13=4; 12=3.5; 11=3; 10=2.5; 9=2; 8=1.5; 7=1; 6=0.5
Spezifik	Hand / Kopfstand	25	Kopfstand gehechtet - Beine herunter gestreckt - Handstand gehechtet		Ziel. 5x Beine bis zur Vertikal heben, anschließen Handstand, alles 3xQualität.	Nicht nach vorne abrollen. Jeder Handstand =1 Punkt, jeden Handstand gestanden = 1 Punkt. Max 5 Punkten.
		26	Handstand gehechtet		Ziel. Aus der Hocke Beine in den Handstand führen, 10x und den Handstand -> 5" halten	Ausgangsposition aus den Fußspitzen, ½ Punkten weniger, wenn der letzte Handstand nicht gehalten wird und für jeden nicht markierten Handstand.
Beweglichkeit	Dehnung	27	Messungen von der Hechte		Qualität. Auf den Bänken, Beine auf 90° gegrätscht, Körper nach vorne gebeugt, Kinn muss zwischen den Beinen positioniert werden, Blick nach vorne, Arme an den Seiten im Blickwinkel.	Die Messung erfolgt von der Brust (Esternon) senkrecht bis zum Boden. >61cm=0 56-60cm=1 51-55cm=2 46-50cm=3 41-45cm=4 <40cm=5
		28	Messungen von Zehenspitzen		Qualität. Gestreckte Beine, Knie und Waden berühren das Boden, Zehen bestreben das Boden zu berühren.	Es bleiben übrige cm von den Fussspitzen bis zum Boden, es ergibt die Folgende Note: <3.5cm=5 4-5.5cm=4 6-7cm=3 7.5-8cm=2 8.5-9cm=1 >9=0
		29	Messungen der Schulter		Qualität. Sitzen mit zusammen gestreckten Beinen, Rücken an der Wand, Arme gekreuzt. Die Hände oben greifen, Arme sollen dabei gestreckt sein, ohne die Arme von der Wand nach vorne zu entfernen. Die Arme sind oben gestreckt zu halten.	Messung des Winkels, der durch die schlechteste Schulter entsteht. 180° = 5 175° bis 179° = 4 170° bis 174° = 3 165° bis 169° = 2 160° bis 164° = 1 < 160° = 0