Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica

Testprogramm - AK Test 2025

Rhythmische Gymnastik

Programme de test CA 2025

Gymnastique rythmique

Inhaltsverzeichnis

1 Daten/ Dates 3

2 Informationen zum Kadertest / Informations sur le test de cadre 3

2.1 Übungen / Exercices 4

2.2 Technische Elemente mit HG / Eléments techniques avec engin 5

2.3 Athletiktest / Test athlétique 15

2.3.1 Beweglichkeit / *Souplesse* 15

2.3.2 Kraft / *Force* 18

2.3.3 Ausdauer / *Endurance*: 21

3 Kommunikation / *Communication* 24

1 Daten/ Dates

1. Kadertest /*Test de cadres :* 8. März / *8 mars* 2025

   AK 9 - 12 / CA 9 - 12

2. Kadertest / *Test de cadres :* 25. - 26. Oktober / *25 - 26 octobre* 2025

   AK 9 - 15+ / CA 9 - 15+

2 Informationen zum Kadertest / Informations sur le test de cadre

Sichtung / U13 **AK 09-12 / *CA 09-12***

1. Kadertest /*Test de cadres* :
   - Körpertechnik / *Technique corporelle*
     - Übung ohne HG / *Exercice sans engin*

   - Gerätetechnik (1) / *Technique d'engins (1)*
     - Übung mit HG / *Exercice avec engin*

2. Kadertest /*Test de cadres*:
   - Athletik / *Athlétisme*

   - Gerätetechnik (2) / *Technique d'engins* (2)
     - Technische Elemente mit HG / *Eléments techniques avec engin*

U15 **AK 13/14 / *CA 13/14***

2. Kadertest /Test de cadres:
   - Athletik / *Athlétisme*

   - Gerätetechnik (1) / *Technique d'engins (1)*
     - Übung mit HG / *Exercice avec engin*

U18/NK C/B/A **AK 15+ / *CA 15+***

2. Kadertest /*Test de cadres :*
   - Übungen / *Exercices*

Für die Altersgruppe AK 15+ dient dieser obligatorische Test als Sichtung. Es wird eine Zustandserhebung vorgenommen. Diese ist nicht relevant für die Kaderselektion.

Pour la catégorie CA 15+, ce test obligatoire sert de repérage. Il s'agit d'une évaluation de l'état. Celui-ci n'est pas pertinent pour la sélection des cadres.

2.1 Übungen / Exercices

Körpertechnik und Gerätetechnik (1) / *Technique corporelle et Technique d'engins (1)*

	Jahrgang/ *Année de naissance*	AK Kategorie/ *CA Catégorie*	Übungen mit Musik/ *Exercices en musique*	Programm/ *Programme*	
2.Halbjahr/ *Semestre*	2010 +	AK 15 +/ U18 NK C/B/A	Reif, Band / *cerceau, ruban*	P6	Gemäss SM Technische Vorschriften RG 2025 / *Selon les CS prescriptions techniques GR* 2025
	2011	AK 14 / U15	Ball, Band / *ballon, ruban*	P5	
	2012	AK 13 / U15	Ball, Band / *ballon, ruban*	P5	
1.Halbjahr/ *Semestre*	2013	AK 12 / U13	OHG, Ball, Band / *exercice S.E. ballon, ruban*	P3	
	2014	AK 11 / U13	OHG, Reif, Ball / *exercice S.E. cerceau, ballon*	P3	
	2015	AK 10 / U13	OHG, Reif, Keulen / *exercice S.E., cerceau, massues*	P2	
	2016	AK 9 / Sichtung	OHG, Reif, Keulen / *exercice S.E., cerceau, massues*	P2	

2.2 Technische Elemente mit HG / Eléments techniques avec engin

Gerätetechnik (2) / *Technique d'engins (2)*

- **AK 9 – 10 / *CA 9 -10*** Ball, Band / *ballon, ruban*
- **AK 11 / *CA 11*** Keulen, Band / *massues, ruban*
- **AK 12 / *CA 12*** Reif, Keulen / *cerceau, massues*

AK 9 / *CA 9*

Ball / *ballon*

	Elemente/ *éléments*	Symbol	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*	Video Nr.
1	Prellen / *Rebonds*	V (✚)	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		1	9.1.1
2	Achter / *Huit du ballon*	8 + 8	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		1	9.1.2
3	Rollen / *Roulement*	∞	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		1	9.1.3
4	Grosser Kreise / *Grands cercles*	∞	2x	Anfangsrichtung: frontal / *Direction initiale: frontale*	2	9.1.4
5	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer + Reprise*	↗ + ↓	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	1 Schritt erlaubt * / *1 pas autorisé **	3	9.1.5
6	Risiko / *Risque*	R2 ↓	**D**	CoP: 0,3 - >	3	9.1.6

Maximale Punktzahl : /
Score maximal : 11 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **33** (EW / *VF*)

D = Nur mit der dominanten Hand / *Seulement avec la main dominante*

* Kein Abzug im Technikwert */ Pas de déduction dans la valeur technique*

AK 9 / *CA 9*

Band / *ruban*

	Elemente/ *éléments*	Symbol	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*	Video Nr.
1	Spiralen / *Spirales*		2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		1	9.2.1
2	Slangen / *Serpentins*		2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	2 Teile mit Stopp / *2 parties avec arrêt*	1	9.2.2
3	Grosser Kreise / *Grands cercles*		2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		2	9.2.3
4	Echappé		2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		1	9.2.4
5	Passage		2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	2 Teile mit Stopp / *2 parties avec arrêt*	2	9.2.5
6	Boomerang		2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		2	9.2.6
7	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer + Reprise*	↗ + ↓	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	1-3 Schritte erlaubt * / *1-3 pas autorisés **	3	9.2.7

Maximale Punktzahl : /
Score maximal : 12 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **36** (EW / *VF*)

Maximale Punktzahl in der Kategorie AK 9 Gerätetechnik (2) /
Score maximal dans la catégorie CA 9 technique d'engins (2) : **69**

* Kein Abzug im Technikwert */ Pas de déduction dans la valeur technique*

AK 10 / *CA 10*

Ball / *ballon*

	Elemente/ *éléments*	Symbol	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*	Video Nr.
1	Kombination – Prellen / *Combinaison - Rebonds*	⋁ (✚)+ ⋁ (✚)	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	(1 + 1)	2	10.1.1
2	Kombination – Rollen 1 / *Combinaison – Roulement 1*	➰ + ➰ (⊗)	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	(1 + 1) Das Video zeigt die rechte Seite. / *La vidéo montre le côté droit.*	2	10.1.2
3	Kombination – Rollen 2 / *Combinaison – Roulement 2*	➰ (⊗) + ➰ (⊗ ☝)	**D**	(1 + 1)	2	10.1.3
4	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer + Reprise*	↗+↓(☝)	**D**		2	10.1.4
5	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer + Reprise*	↗ + ↓ (✚ ⊗)	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*		3	10.1.5
6	Risiko / *Risque*	R2 ⇶ ✚	**D**	CoP: 0,4 - > Die vertikale Drehung ist frei wählbar und kann entweder in der Luft oder am Boden gezeigt werden. / *La rotation verticale est librement choisie et peut être réalisée soit en l'air, soit au sol.*	4	10.1.6

Maximale Punktzahl : /
Score maximal : 15 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **45** (EW / *VF*)

In Klammern sind die Werte der einzelnen Elemente der Kombinationen angegeben. /
Entre parenthèses se trouvent les valeurs des différents éléments des combinaison

D = Nur mit der dominante Hand / *Seulement avec la main dominante*

AK 10 / *CA 10*

Band / *ruban*

	Elemente/ *éléments*	Symbol	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*	Video Nr.
1	Kombination – Spiralen / *Combinaison - Spirales*	+ (⊗)	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	(1 + 1)	2	10.2.1
2	Kombination – Slangen / *Combinaison - Serpentins*	+ (⊗)	2x R, 2x L / *2x D, 2x G*	(1 + 1)	2	10.2.2
3	Kombination / *Combinaison* - Echappé	+ (⊗)	**D**	(2 + 1)	3	10.2.3
4	Kombination / *Combinaison* – Boomerang	+	**D**	(2 + 1)	3	10.2.4
5	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer + Reprise*	(+ ⊗) + ↓	**D**	1-3 Schritte erlaubt. * Die Vorbereitung ist frei wählbar. / *1-3 pas autorisés. * La préparation est librement choisie.*	3	10.2.5
6	Risiko / *Risque*	R2	**D**	CoP: 0,2 - >	2	10.2.6

Maximale Punktzahl : /
Score maximal : 15 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **45** (EW / *VF*)

Maximale Punktzahl in der Kategorie AK 10 Gerätetechnik (2) /
Score maximal dans la catégorie CA 10 technique d'engins (2) : **90**

In Klammern sind die Werte der einzelnen Elemente der Kombinationen angegeben. /
Entre parenthèses se trouvent les valeurs des différents éléments des combinaisons

D = Nur mit der dominante Hand / *Seulement avec la main dominante*

*Kein Abzug im Technikwert */ Pas de déduction dans la valeur technique*

AK 11 / *CA 11*

Keulen / *massues*

	Elemente/ *éléments*	Symbol	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*	Video Nr.
1	Kombination 1 / *Combinaison 1*	+ + ⇔ (⊗ DB) +	**D**	(1 + 1 + 2 +1)	5	11.1.1
2	Kombination 2 / *Combinaison 2*	+ ⇔ (Dopple) + +	**D**	(1 + 1 + 1 + 1)	4	11.1.2
3	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer* + *Reprise*	⇗ ( ) + ↓	**D**	1 Schritt erlaubt * / *1 pas autorisé* *	2	11.1.3
4	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer* + *Reprise*	⇗ + ⇓	**D**	1-3 Schritte erlaubt * / *1-3 pas autorisés**	2	11.1.4
5	Risiko / *Risque*	R 3 ≠	**D**	CoP: 0,6 >	6	11.1.5

Maximale Punktzahl : /
Score maximal : 19 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **57** (EW / *VF*)

In Klammern sind die Werte der einzelnen Elemente der Kombinationen angegeben. /
Entre parenthèses se trouvent les valeurs des différents éléments des combinaisons.

D = Nur mit der dominante Hand / *Seulement avec la main dominante*

* Kein Abzug im Technikwert */ Pas de déduction dans la valeur technique*

AK 11 / *CA 11*

Band / *ruban*

	Elemente/ *éléments*	Symbol	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*	Video Nr.
1	Kombination 1 / *Combinaison 1*	( ) + + ( ) + ( )	**D**	(1 + 1 + 2 +1)	5	11.2.1
2	Kombination 2 / *Combinaison 2*	( ) + + ( ) + (DB)	**D**	(1 + 1 + 2 + 2)	6	11.2.2
3	Hoher Wurf + Fangen / *Grand lancer* + *Reprise*	( ) + ( )	**D**	1 Schritt erlaubt / *1 pas autorisé**	3	11.2.3
4	Risiko / *Risque*	R2	**D**	CoP: 0,4 - >	4	11.2.4

Maximale Punktzahl : /
Score maximal : 18 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **54** (EW / *VF*)

Maximale Punktzahl in der Kategorie AK 11 Gerätetechnik (2) /
Score maximal dans la catégorie CA 11 technique d'engins (2) : **111**

In Klammern sind die Werte der einzelnen Elemente der Kombinationen angegeben. /
Entre parenthèses se trouvent les valeurs des différents éléments des combinaisons.

D = Nur mit der dominante Hand / *Seulement avec la main dominante*

* Kein Abzug im Technikwert */ Pas de déduction dans la valeur technique*

AK 12 / *CA 12*

Reif / *cerceau*

	Elemente/ éléments	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*
1	DA	**D**	- 3 verschiedene Basen, nach freier Wahl - einmaliges Werfen oder Fangen ist ebenfalls möglich, wird aber mit einer anderen Technik demonstriert – wie in Aufgabe 5. / - *3 bases différentes, libre de choix* - *Un lancer et une réception unique sont également possibles, mais sont démontrés avec une autre technique – comme dans l`exercice 5.* Beispiel / *Par exemple :* , , , oder / ou	*
2	DA	**D**		
3	DA	**D**		
4	DA	**D**		
5	Hoher Wurf DA + Fangen DA / *Grand lancer DA + Reprise DA*	**D**	nach freier Wahl / *libre de choix* Beispiel / *Par exemple:* +	
6	Risiko / *Risque*	**D**	nach freier Wahl / *libre de choix* R3 + 3 Kriterien / *critéres* oder / ou R4 + 2 Kriterien / *critères* CoP: 0,7 - >	7

* Der Basiswert bestimmt den Wert des Elements.

- Beispiel: Reif Wert ist 0.3 (CoP) → SI: 3

** La valeur de base détermine la valeur de l'élément.*

- *Par exemple : cerceau est de 0.3 (CoP) → ID : 3*

Maximale Punktzahl, Beispiel: /
Score maximal, par exemple:

(DA 0.3 → *3* + DA 0.3 → *3* + DA 0.3 → *3* + DA 0.4 → *4* + DA 0.3 → *3* + DA 0.4 → *4* + R 0.7 → *7*) 27 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **81** (EW / *VF*)

D = Nur mit der dominante Hand / *Seulement avec la main dominante*

AK 12 / *CA 12*

Keulen / *massues*

	Elemente/ *éléments*	Seite/ *seid*	Bemerkung / *Commentaire*	SI / *ID*
1	DA	**D**	- 3 verschiedene Basen, nach freier Wahl - einmaliges Werfen oder Fangen ist ebenfalls möglich, wird aber mit einer anderen Technik demonstriert – wie in Aufgabe 5. / - *3 bases différentes, libre de choix* - *Un lancer et une réception unique sont également possibles, mais sont démontrés avec une autre technique – comme dans l`exercice 5.* Beispiel / *Par exemple* ⨯ , ⇒ , ⇒ , ⇗ *oder / ou* ⇓	
2	DA	**D**		
3	DA	**D**		
4	DA	**D**		
5	Hoher Wurf DA + Fangen DA / *Grand lancer DA + Reprise DA*	**D**	nach freier Wahl / *libre de choix* Beispiel / *Par exemple:* ⇗ + ⇓	
6	Risiko / *Risque*	**D**	nach freier Wahl / *libre de choix* R3 ≠ + 3 Kriterien / *critéres* oder / ou R4 ≠ + 2 Kriterien / *critères* CoP: 0,7 - >	7

Maximale Punktzahl, Beispiel : /
Score maximal, par exemple :

(DA ⨯ 0.3 → *3* + DA ⇒ 0.3 → *3* + DA ➰ 0.3 → *3*+ DA ↓ ➰ 0.4 → *4* + DA ⇗ 0.3 → *3* + DA ↓ → 0.4 → *4* + R 0.7 → *7*) 27 (SI / *ID*) x 3 (TW / *VT*) = **81** (EW / *VF*)

Maximale Punktzahl in der Kategorie AK 12 Gerätetechnik (2) /
Score maximal dans la catégorie CA 12 technique d'engins (2) : **162**

D = Nur mit der dominante Hand / *Seulement avec la main dominante*

BEWERTUNG TECHNIK

BEWERTUNGSGRUNDLAGEN TECHNIK

Grundlage für die Bewertung bilden, sofern nicht anders ausgewiesen die geltenden Wertungsvorschriften FIG.

ANZAHL VERSUCHE

Einzelelemente:
Bei allen Elementen und Verbindungen sind zwei Versuche gestattet. Der bessere Versuch kommt in die Wertung.

BEWERTUNG

Für die Elemente, die auf beiden Seiten ausgeführt werden müssen, wird ein Durchschnitt berechnet.

- **Endwert (EW)**
  Der Endwert (EW) ist =
  Schwierigkeitsindex (SI) x Technikwert (TW)

- **Schwierigkeitsindex (SI)**
  Die SI-Werte der vorzuführenden Elemente sind in den Tabellen mit den Beschreibungen der Elemente zu finden.
  Die SI-Werte der einzelnen Elemente der Kombinationen sind ebenfalls in der Tabelle zu finden.
  Die Bewertung der Risiken und der DA erfolgt auf Grundlage des CoP, mit geringfügigen Abweichungen, deren SI-Werte und Erläuterungen in den Tabellen mit den Beschreibungen der Elemente zu finden sind.
  Bei den Risiken reduziert sich der SI-Wert entsprechend der Anzahl der Kriterien, die der Gymnastin während der Vorführung erfüllt hat.

- **Technikwert (TW)**
  Für die technische Ausführung der gezeigten Elemente wird ein Technikwert zwischen 0 und 3 Punkte vergeben.
  Die genaue Bewertung der Technikwerte erfolgt nach den Kriterien, die in der untenstehenden Tabelle zu finden sind.

JUGEMENT TECHNIQUE

BASES DU JUGEMENT EN TECHNIQUE

Sauf indications contraires, le jugement s'appuie sur le Code de pointage FIG en vigueur.

NOMBRE D'ESSAIS

Eléments séparés :
Deux essais sont autorisés pour chaque élément ou combinaison. Le meilleur essai est pris en compte.

JUGEMENT

Une moyenne est calculée pour les éléments qui doivent être exécutés des deux côtés

- ***Valeur finale (VF)***
  La valeur finale (VF) est =
  Index de difficulté (ID) x Valeur technique (VT)

- ***Index de difficulté (ID)***
  Les valeurs ID des éléments à exécuter se trouvent dans les tableaux contenant la description des éléments.
  Les valeurs ID des différents éléments des combinaisons figurent également dans le tableau.
  L'évaluation des risques et du DA est effectuée sur la base du CoP, avec de légères différences dont les valeurs ID et les explications se trouvent dans les tableaux contenant la description des éléments.
  Pour les risques, la valeur ID est réduite en fonction du nombre de critères remplis par la gymnaste lors de l'exécution.

- ***Valeur technique (VT)***
  Pour l'exécution technique des éléments présentés une valeur technique (VT) entre 0 et 3 est attribuée.
  L'évaluation précise des valeurs techniques est effectuée selon les critères qui se trouvent dans le tableau ci-dessous.

TW	Technische Ausführung / Ausführung Fehler (CoP)	*Présentation technique / Erreur d'exécution (CoP)*	*VT*
3	0.0 – 0.2	0.0 – 0.2	***3***
2	0.3 – 0.5	0.3 – 0.5	***2***
1	Ab 0.6	à partir de 0.6	***1***
0	Verlust, Knopf, Sturz, nicht ausreichende Wurfhöhe, nicht ausreichende Anzahl an Drehungen beim Risiko-Element.	*Perte, Nœud, Chute, Hauteur de lancer insuffisante, Nombre insuffisant de rotations lors de l'élément à risque*	***0***

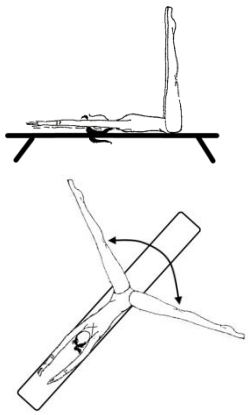
2.3 Athletiktest / Test athlétique

- Beweglichkeit / *Souplesse*
- Kraft / *Force*
- Ausdauer / *Endurance*

2.3.1 Beweglichkeit / *Souplesse*

1	Querspagat (rechts und links) / Gand écart transversal (à gauche et à droite)			
Übung / ***exercice***	**AK 9 / 10** ***CA 9 / 10***	**AK 11** ***CA 11***	**AK 12/ 13 / 14** ***CA 12/ 13 / 14***	**Punkte** ***points***
	Boden / *Sol*	Boden / Sol	Bank / *Banc*	1
	-	-	-	2
	Schwedenkasten / *Caisson suédois*	Bank / Banc	Ein Stuhl / *une chaise*	3
	-	-	Zwischen zwei Bänken / *entre deux bancs*	4
	Bank / *Banc*	*Ein Stuhl / une chaise*	Zwischen zwei Stühlen / *entre deux chaises*	5
	Bemerkungen: - Die Hüfte darf nicht ausgedreht sein - Arme seitwärts - 3 Sekunden gehalten - Bei einer minimalen Differenz bis 5 cm von Boden kann ein 0.5 abgezogen werden, sofern die Linie stimmt *Remarques :* - *Les hanches ne doivent pas être tournées vers l'extérieur* - *Les bras sont de côté* - *Maintenu pendant 3 secondes* - *0.5 déduit en cas de différence minimale jusqu'à 5 cm du sol, à condition que la ligne soit correcte*			

2	Seitspagat / Grand écart latéral

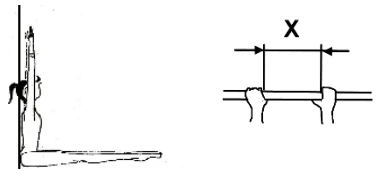


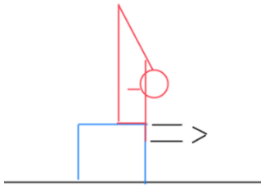
Ausgangslage:
- Rückenlage auf der Bank, Beine in senkrechter Position
- Aktives Öffnen der Beine

Position de départ :
- *Couchée sur le dos sur le banc en position verticale*
- *Ouverture active des jambes*

Punkte ***points***	
160°	1
170°	3
180°	4
>180°	5

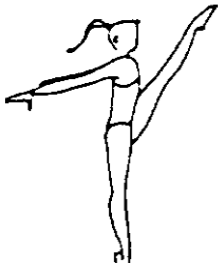
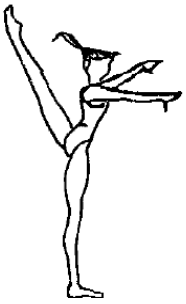
3	Rückenbeweglichkeit / Souplesse du dos		
		Punkte ***points***	
Ausgangsposition: Brust und Schultern auf dem Boden *Position initiale : Poitrine et les épaules par terre*		Abstand zwischen Gesäss und Kopf 5cm Beckenbreiter Abstand zwischen den Beinen *Distance entre fesses et tête 5cm, Écart entre les jambes à la largeur du bassin*	1
		Abstand zwischen Gesäss und Kopf 5cm Beine geschlossen *Distance entre fesses et tête 5cm Jambes fermées*	2
		Abstand zwischen Gesäss und Kopf 0cm Beine geschlossen *Distance entre les fesses et la tête 0cm Jambes fermées*	3
		Abstand zwischen Gesäss und Kopf 0cm Beine geschlossen und leicht gebeugt *Distance entre les fesses et la tête 0cm Jambes fermées et légèrement pliées.*	4
		Abstand zwischen Gesäss und Kopf 0cm Beine geschlossen und gestreckt *Distance entre les fesses et la tête 0cm Jambes fermées et tendus*	5

4	Schulterbeweglichkeit / *Souplesse des épaules*		
	Ausschultern (im Langsitz) *Luxation contrôlée (en position assise jambes tendues)*	**Punkte** ***points***	
		40 cm	1
		30 cm	2
		20 cm	3
		15 cm	4
		10 cm	5

5	Vorbeugetest / Test de flexion avant			
	**AK 9 / 10** ***CA 9 / 10***	**AK 11 / 12** ***CA 11 / 12***	**AK 13 / 14** ***CA 13 / 14***	**Punkte** ***points***
	10 cm	15 cm	20 cm	1
	15 cm	20 cm	25 cm	2
	20 cm	20+ cm	25+ cm	3
Abstand zwischen den Fingern und den Zehen *Distance entre les doigts de la main et les orteils*				

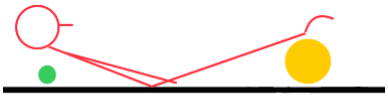
Maximale Punktzahl Athletiktest (Beweglichkeit) /
Score maximal performance athlétique (Souplesse) : **28**

2.3.2 Kraft / *Force*

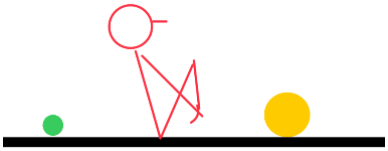
1	Haltekraft / *Maintien en force*			
	Haltekraft seitwärts (links und rechts) *Maintien en force latéral (à gauche et à droite)* 	Die Gymnastin hält sich mit einer Hand an der Ballettstange. *La gymnaste se tient d'une main à la barre de ballet.* Die Position ist 5 Sekunden zu halten andernfalls erhält die Gymnastin 0 Punkte *La position doit être tenue 5 secondes autrement la gymnaste reçoit 0 point.* Video: Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Videos / Nr.: 1.1, 1.2	**Punkte** ***points***	
			100°	1
			120°	2
			140°	3
			160°	4
			180°	5
	Haltekraft vorwärts (links und rechts) *Maintien en force avant (jambe gauche et droite)* 	Die Gymnastin hält sich mit zwei Händen an der Ballettstange. *La gymnaste se tient des deux mains à la barre de ballet.* Die Position ist 5 Sekunden zu halten andernfalls erhält die Gymnastin 0 Punkte *La position doit être tenue 5 secondes autrement la gymnaste reçoit 0 point.* Video: Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Videos / Nr.: 2.1, 2.2	**Punkte** ***points***	
			100°	1
			120°	2
			140°	3
			160°	4
			180°	5
	Haltekraft rückwärts (links und rechts) *Maintien en force arrière (jambe gauche et droite)* 	Die Gymnastin hält sich mit zwei Händen an der Ballettstange. *La gymnaste se tient des deux mains à la barre de ballet.* Die Position ist 5 Sekunden zu halten andernfalls erhält die Gymnastin 0 Punkte. *La position doit être tenue 5 secondes autrement la gymnaste reçoit 0 point* Video: Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Videos / Nr.: 3.1, 3.2	**Punkte** ***points***	
			90°	1
			100°	2
			110°	3
			120°	4
			130°	5
	Bemerkung: Bei den drei Übungen wird jeweils der Durchschnitt von der rechten und linken Seite genommen. *Remarque : pour chacun des trois exercices, on prend la moyenne du côté droit et du côté gauche.* Der Winkel wird mit einer App gemessen */ L'angle est mesuré avec une application* - Winkelmesser - Super einfach			

2	Rumpfkraft / *Force du torse*			
	AK 9 / 10 ***CA 9 / 10***	**AK 11 / 12** ***CA 11 / 12***	**AK 13 / 14** ***CA 13 / 14***	**Punkte** **points**
	25	35	45	1
	30	40	50	2
	35	45	55	3

Anfangs- und Warteposition /
Position initale et position d'attente



Sitzposition /
Position assise



Ablauf der Übung:
- Anfangsposition – Sitzposition – Anfangsposition
- Ziel der Übung: so viele Wiederholungen wie möglich im vorgegebenen Rhythmus durchführen (Audio-Datei).
- Immer wenn das Signal kommt, müssen die Beine angezogen und wieder gestreckt werden.
- Die Anfangsposition entspricht der Warteposition (gestreckte Körperhaltung).
- Unter dem Fussknöchel befindet sich ein RG-Ball, unter dem Schulterblatt ein Tennisball; diese Bälle dürfen nicht berührt werden, und der Abstand zwischen den Bällen und den genannten Körperteilen darf maximal 5 cm betragen.
-

Déroulement de l'exercice :
- *Position initiale - position assise - position initiale*
- *Objectif de l'exercice : faire le plus de répétitions possible au rythme indiqué (fichier audio).*
- *Chaque fois que le signal est donné, les jambes doivent être serrées puis à nouveau tendues.*
- *La position de départ correspond à la position d'attente (corps tendu).*
- *Sous la cheville se trouve un ballon de GR, sous l'omoplate une balle de tennis ; il est interdit de toucher ces balles, et la distance entre les balles et les parties du corps mentionnées ne doit pas dépasser 5 cm.*

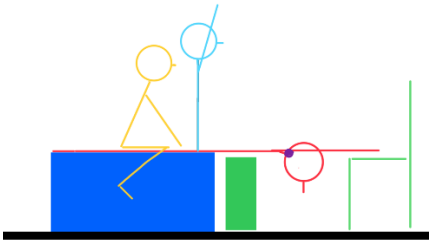
Video:
Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Videos /
Nr.: 4

Audio:
Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Audio /
Nr.: 1.

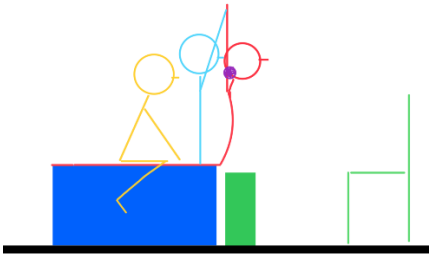
3 Rückenkraft / *Force du dos*

AK 9 CA 9	AK 10 CA 10	AK 11 CA11	AK 12 CA 12	AK 13 CA 13	AK 14 CA 14	Punkte points
7	10	7	10	13	16	1
9	12	9	12	15	18	2
11	14	11	14	17	20	3

Anfangs- und Warteposition /
Position initiale et position d'attente



Hochgelagerte Oberkörperposition /
Position du tronc surélevée



Ablauf der Übung:

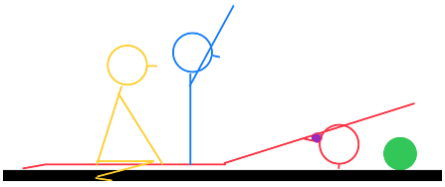
- Anfangsposition - Oberkörper anheben – Anfangsposition
- Ziel der Übung: so viele Wiederholungen wie möglich im vorgegebenen Rhythmus durchführen (Audio-Datei).
- Immer wenn das Signal kommt, muss der Oberkörper angehoben werden (90°) und wieder gesenkt werden.
- Die Anfangsposition entspricht der Warteposition (unten, Oberkörper waagrecht)
- Die unter dem Oberkörper platzierte Blackroll und der unter den Armen platzierte Stuhl dürfen nicht berührt werden.
- Der Abstand zwischen den Armen und dem Stuhl darf maximal 10 cm betragen
- Die Arme sind schulterbreit geöffnet, und zwischen den Armen und dem Kopf ist eine Keule platziert

Déroulement de l'exercice :

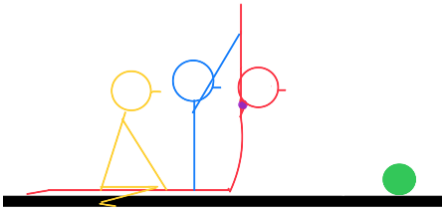
- *Position initiale - Soulever le haut du corps - Position initiale*
- *Objectif de l'exercice : faire le plus de répétitions possible au rythme indiqué (fichier audio).*
- *Chaque fois que le signal est donné, le haut du corps doit être soulevé (90°) et redescendu.*
- *La position de départ correspond à la position d'attente (en bas, buste à l'horizontale)*
- *Le backroll placé sous le haut du corps et la chaise placée sous les bras ne doivent pas être touchés. La distance entre les bras et la chaise ne doit pas dépasser 10 cm.*
- *Les bras sont écartés à la largeur des épaules, et une massue est placée entre les bras et la tête.*

AK 9 / 10
CA 9 / 10

Anfangs- und Warteposition /
Position initiale et position d'attente



Hochgelagerte Oberkörperposition /
Position du tronc surélevée



AK 9 / 10:

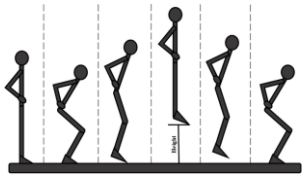
- Die gesamte Übung muss am Boden ausgeführt werden.
- In der Ausgangsposition befindet sich eine Blackroll unter den Handgelenken, die nicht berührt werden, darf.
- Der Abstand zwischen den Handgelenken und der Blackroll darf maximal 10 cm betragen.

CA 9 / 10 :

- *L'exercice complet doit être effectué au sol.*
- *En position de départ, un rouleau (Blackroll) est placé sous les poignets, sans qu'il puisse être touché.*
- *La distance entre les poignets et le rouleau ne doit pas dépasser 10 cm.*

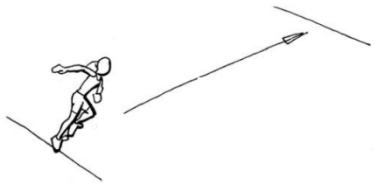
Video:
Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Videos / Nr.: 5.1, 5.2

Audio:
Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Audio / Nr.: 1.

4	Sprungkraft / *Rebond*				
	CMJ (counter movement jump) 	**AK 9 / 10** ***CA 9 / 10***	**AK 11 / 12** ***CA 11 / 12***	**AK 13 / 14** ***CA 13 / 14***	**Punkte points**
		20 cm	25 cm	30 cm	1
		25 cm	30 cm	35 cm	2
		30 cm	35 cm	40 cm	3
		Es wird die Höhe des Sprunges mit einem entsprechenden Messgerät gemessen. / *On mesure la hauteur du saut à l'aide d'un instrument de mesure approprié.*			

Maximale Punktzahl Athletiktest (Kraft) /
Score maximal performance athlétique (Force) : **24**

2.3.3 Ausdauer / *Endurance*:

1	Pendellauf / T*est de course navette*				
		AK 9 / 10 ***CA 9 / 10***	**AK 11 / 12** ***CA 11 / 12***	**AK 13 / 14** ***CA 13 / 14***	**Punkte points**
		131	157	185	1
		144	171	200	2
		157	185	215	3
		171	200	231	4
		185	215	247	5
	10 m 	Ablauf der Übung: - Ziel der Übung: Die 10 Meter müssen jeweils innerhalb eines vorgegebenen Zeitfensters zurückgelegt werden. Mit jeder Runde verkürzt sich die zur Verfügung stehende Zeit. - Die Audio-Datei gibt den Laufrhythmus vor. - Bei jedem Signal (Beep) muss die Gymnastin die 10-Meter-Strecke vollständig absolviert haben bzw. mit einem Fuss die Linie erreichen. *Déroulement de l'exercice :* - *Objectif de l'exercice: les 10 mètres doivent être parcourus dans un laps de temps donné. A chaque tour, le temps à disposition diminue.* - *Le fichier audio donne le rythme de la course.* - *A chaque signal (bip), la gymnaste doit avoir parcouru la totalité des 10 mètres ou avoir atteint la ligne avec un pied.* Audio: Public_AK Test_test CA/ Athletiktest_Test athlétique 2025 / Audio / Nr.: 2			

Maximale Punktzahl Athletiktest (Ausdauer) /
Score maximal performance athlétique (Endurance) : **5**

Maximale Punktzahl Athletiktest /
***Score maximal performance athlétique :* 57**

ANZAHL VERSUCHE

Bei allen Elementen und Übungen ist nur ein Versuch gestattet.

NOMBRE D'ESSAIS

Un seul essai est autorisé pour chaque élément ou exercice.

BEWERTUNG

- Die Punkte der Elemente sind vorgegeben. Diese Werte werden für die Endsumme zusammengezählt.

JUGEMENT

- *Les points des éléments sont fixés à l'avance. Ces valeurs sont additionnées pour obtenir la somme finale.*

AUSFÜHRUNG UND ABZÜGE

Spagat

- gerade Hüften, gerader Oberkörper ohne Hohlkreuz

Rückenbeweglichkeit

- korrekte gerade Position von Rumpf, Gesäss und Beinen

Schulterbeweglichkeit - Ausschultern

- beide Schultern müssen gleichzeitig zusammenarbeiten

Vorbeugetest

- Beine und Arme gestreckt, Füsse zusammen
- Die Position muss 3 Sekunden gehalten sein

Haltekraft

- gerade Hüften und Schultern, Positionen 5 Sekunden gehalten.

Rumpfkraft

- korrekte gestreckte Position des Körpers, kein Hohlkreuz
- unbedingt das Video für die korrekte Ausführung beachten

Rückenkraft

- korrekte Ausführung mit dem gesamten Oberkörper (Bauch nach oben ziehen), nicht nur nach hinten beugen
- unbedingt das Video für die korrekte Ausführung beachten

Sprungkraft

- Arme an der Hüfte.

EXECUTION ET DEDUCTIONS

Grand écart

- *bassin droit, haut du corps droit sans cambrer*

Souplesse du dos

- *position droite correcte du torse, des fesses et des jambes*

Souplesse des épaules - luxation contrôlée

- *les deux épaules doivent travailler simultanément*

Test de flexion avant

- *Jambes et bras tendus, pieds joints*
- *La position doit être maintenue pendant 3 secondes*

Force de maintien

- *bassin et épaules droits, tenir les positions 5 secondes*

Force du torse

- *Position correcte du corps allongé, pas de dos creux*
- *regarder obligatoirement la vidéo pour une exécution correcte*

Force du dos

- *exécution correcte de tout le haut du corps (tirer le ventre vers le haut), pas seulement fléchir en arrière*
- *regarder obligatoirement la vidéo pour une exécution correcte*

Rebond

- *Bras sur les hanches.*

BEMERKUNG	***REMARQUE***
Bei unkorrekter Ausführung wird jedes Mal 0.5 Punkte (kleiner Fehler) oder 1 Punkt (mittlerer Fehler) in Abzug gebracht.	*En cas d'exécution incorrecte, 0,5 point (petite erreur) ou 1 point (erreur moyenne) sont déduits à chaque fois.*
Rückenkraft, Rumpfkraft und dem Pendellauf:	***Force dorsale, force du tronc et course pendulaire :***
Bei der Vorführung dieser Übungen ist ein Fehler erlaubt.	*Lors de l'exécution de ces exercices, une faute est autorisée.*
• In diesem Fall weist die Kampfrichter*in die Gymnastin darauf hin, die Übung darf aber bis zum nächsten Fehler fortgesetzt werden. Nach dem zweiten Fehler ist der Test beendet, und die Kampfrichter*in notiert nur die korrekt ausgeführten Wiederholungen	• *Dans ce cas, l'arbitre avertit la gymnaste, mais l'exercice peut être poursuivi jusqu'à la prochaine faute. Après la deuxième faute, le test est terminé, et l'arbitre note uniquement les répétitions correctement effectuées.*
Beispiel für die Punktewertung:	*Exemple de notation :*
• Wenn die Gymnastin die Rumpfkraft-Übung 20-mal wiederholt, beim 18. Mal mit dem Rücken den Tennisball berührt (erster Fehler) und beim 20. Mal der Rücken 10 cm vom Tennisball entfernt ist (zweiter Fehler), dann gilt als korrekt ausgeführte Wiederholungszahl 18.	• *Si la gymnaste répète l'exercice de force du tronc 20 fois, touche le ballon de tennis avec le dos à la 18e répétition (première faute) et qu'à la 20e répétition son dos est à 10 cm du ballon (deuxième faute), alors le nombre de répétitions correctement effectuées est de 18.*
Weitere Beispiele für Fehler:	*Autres exemples de fautes :*
• Bei der Rumpfkraft-Übung berührt die Gymnastin mit den Beinen den Ball. • Bei der Rückenkraft-Übung wird die 90-Grad-Rückenhebung nicht erreicht. • Beim Pendellauf wird die Linie nicht erreicht.	• *Lors de l'exercice de force du tronc, la gymnaste touche le ballon avec les jambes.* • *Lors de l'exercice de force dorsale, la levée du tronc à 90 degrés n'est pas atteinte.* • *Lors de la course pendulaire, la ligne n'est pas atteinte.*

3 Kommunikation / *Communication*

Die AK Test Resultate werden spätestens bis zwei Wochen nach dem Test auf der Webseite des STV publiziert.

Les résultats du test CA sont publiés sur le site Internet de la FSG au plus tard deux semaines après le test.