



Schweizerischer  
Turnverband

# Testprogramm 2026 Trampolin

10-20+ Jahre

# Programme de test 2026 Trampoline

10-20 ans

## Impressum

Erstelldatum <i>Date de parution</i>	01.07.2011
Letzte Änderung <i>Dernière modification</i>	10.05.26 Diogo Ganchinho
Gültigkeit <i>Validité</i>	Für den Kadertest 2026 <i>Pour le cadre test 2026</i>
Copyright	Text und Bild STV <i>Texte et Images FSG</i>

Dieses Testprogramm wurde vom STV in Zusammenarbeit mit verschiedenen Technikern aus dem Bereich Trampolin erstellt. Es erlaubt jährlich eine Einschätzung der technischen und physischen Fähigkeiten anhand von definierten Übungen vorzunehmen. Das Resultat des Testprogramms zählt für die STV-Kaderselektion.

Dieses Programm richtet sich an alle Trampolinturner/-innen, welche die entsprechenden Alterslimiten erfüllen und sich auf den internationalen Hochleistungssport ausgerichtet haben.

Das Testprogramm ist in 2 Teile gegliedert:

1. Teil: Technik Test

- **Regional Kader :**
  - Kombinationen 6/4/3 Sprünge +*Einzelelemente für die 10-12-jährigen*
- **AK 13-22+:**
- Kombinationen 6/4/3 Sprünge

2. Teil: Athletiktest

*Ce programme de test a été établi par la FSG en collaboration avec les techniciens trampoline. Il permet d'effectuer chaque année une évaluation des capacités physiques et techniques suivant des exercices de référence définis. Le résultat du programme de test compte pour la sélection dans les différents cadres FSG.*

*Ce programme s'adresse à tous les trampolinistes garçons et filles qui correspondent aux critères d'âges retenus et qui s'orientent vers le haut niveau ainsi que les compétitions internationales.*

*Le programme de test est divisé en 2 parties :*

*1<sup>ère</sup> partie : Tests techniques*

- **Cadre régional :**
- *Combinaison de 6/4/3 touches +figures isolées pour les 10 à 12 ans*
- **CA 13 -22+ :**
- *Combinaison de 6/4/3 touches*

*2<sup>e</sup> partie : Tests athlétiques*

**ZIEL**

Hinführung zu den wesentlichen technischen Grundstrukturen im Trampolinturnen zur Erreichung der STV Verbandsziele.

**BEWERTUNGSGRUNDLAGEN TECHNIK**

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

Bei den technischen Tests ist es möglich, ein « Jokersprung » vor Beginn einer Serie zu verwenden, ausser vor dem ersten Element der Übung, und nicht vor einem isolierten Element.

**OBJECTIF**

*Conduire les gymnastes vers l'acquisition des bases techniques fondamentales du trampoline afin d'atteindre les objectifs de la FSG.*

**BASE DU JUGEMENT EN TECHNIQUE**

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

*Pour l'ensemble des tests techniques, il est possible d'utiliser un « élément Joker » avant le début d'une série, sauf avant la première figure de la routine et pas avant un élément isolé.*

## 1. TECHNIKTEST : AK 10-20 / TEST TECHNIQUE : CA 10-20

---

### KÜRÜBUNG / EXERCICE LIBRE

Jeder Athlet stellt eine Übung mit einer Mindestschwierigkeit gemäss nachstehender Tabelle zusammen. Bitte das beiliegende Kader-Test-Blatt ausfüllen und abgeben (Anhang 1)

*Chaque gymnaste présente un exercice libre répondant aux minima de difficulté du tableau suivant : Remplir et remettre la feuille de libre en annexe 1*

ÂGE/AK	Année/Jahr	Filles / Mädchen	Garçons / Knaben
10	2016	≥ 6.0	≥ 6.5
11	2015	≥ 7.0	≥ 7.5
12	2014	≥ 8.0	≥ 8.5
13	2013	≥ 8.5	≥ 9.5
14	2012	≥ 9.0	≥ 10.5
15	2011	≥ 9.5	≥ 11.5
16	2010	≥ 10.5	≥ 12.0
17	2009	≥ 11.0	≥ 12.5
18	2008	≥ 11.5	≥ 13.0
19	2007	≥ 12.0	≥ 13.5
20	2006	≥ 12.5	≥ 14.0

Basierend auf dieser vorgeschlagenen Kür, muss der Turner/die Turnerin drei Serien mit 4, 6 und 3 Elementen präsentieren. Alle Elemente der Kür und alle Verbindungen der Kür müssen geturnt werden. Zur Bezeichnung der Serien muss das Dokument der Kür (Kadertest Blatt) im « Anhang I » verwendet werden

*En se basant sur cet exercice libre proposé, le/la gymnaste doit présenter trois séries de 4, 6 et 3 éléments. Tous les éléments de l'enchaînement et toutes les liaisons de l'enchaînement doivent être exécutés.*

*Pour désigner les séries, il faut utiliser le document de l'enchaînement (feuille de test des cadres) en " Annexe 1*

Für die Serie von 4 Elementen gibt es max. 40 Punkte, für die Serie von 6 Elementen max. 60 Punkte und für die Serie von 3 Elementen max. 30 Punkte. Das maximal mögliche Gesamttotal beträgt 130 Punkte.

*La série de 4 éléments est notée sur 40 points, la série de 6 éléments est notée sur 60 points et la série de 3 éléments est note sur 30 points. Le total maximum est 130 points*

## BEWERTUNG / JUGEMENT

Die Elementserien werden gemäss geltenden Wertungsvorschriften der FIG bewertet. Durchschnitt (E-Note) x 10

*Les séries d'éléments sont jugées selon le Code de Pointage FIG en vigueur. Moyenne (Note E) x 10*

Ein Turner mit 12 Jahren (männlich) macht eine Übung mit 9,4 Punkt Schwierigkeit.

## BEISPIEL / EXEMPLE

*Un gymnaste de 12 ans (garçon) présente un exercice de 9,4 points de difficulté.*

Connection non démontrée  
Verbindung nicht nachgewiesen

Libre / Kür	D D	Accepté / akzeptiert			Accepté / akzeptiert			Pas accepté / nicht akzeptiert		
		4 éléments	6 éléments	3 éléments	4 éléments	6 éléments	3 éléments	4 éléments	6 éléments	3 éléments
8-1<	1,3			8-1<	8-1<					8-1<
811o	1,3			811o	811o					811o
8-1o	1,1	8-1o		8-1o	8-1o	8-1o				8-1o
8--o	1,1	8--o			8--o	8--o			8--o	
41o	0,6	41o	41o			41o			41o	
42	0,7	42	42			42			42	
43	0,8		43			43			43	
4-/	0,6		4-/			4-/	4-/	4-/	4-/	
41/	0,6		41/				41/	41/	41/	
8--<	1,3		8--<				8--<	8--<		
Total	9,4									

## 1. BONUS - MALUS

Für jeden zusätzlichen Zehntel der gezeigten Schwierigkeit wird ein Bonus von 0.4 Punkten gegeben

*Un bonus de 0.4 point est attribué pour chaque dixième de plus de difficulté réalisée.*

*Beispiel: Ein Turner muss eine Kürübung mit einer Schwierigkeit von > 11 Punkten zeigen. Beim Test führt er die 3 Serien der Kür mit 13.5 Schwierigkeitspunkten aus, d.h. 25/10 über dem geforderten Wert. Der Bonus wird folgendermassen berechnet: 25 x 0.4 = 10 Punkte. Total = 130 Punkte*

*Par exemple, un gymnaste doit proposer un libre > à 11 points de difficulté. Il réalise lors du test les 3 séries d'un libre de 13.5 points de difficulté, il fait 25 dixièmes de plus que demandé : Le bonus sera donc de: 25 x 0.4 = 10 points.*

Es ist möglich einen Bonus von 5 Punkten zu bekommen; falls der Athlet die Anforderungen in seiner Alterskategorie für den Kadertest an mindestens einem der Wettkämpfe zeigt. Dieser wird zum Bonus (Kadertest 3.1) addiert.

Die maximale Gesamtsumme beträgt 130 Punkte ab 13 Jahre und 150 für die 10-12-jährige.

*Un bonus forfaitaire de 5 points est attribué aux gymnastes qui ont déjà réalisé au moins une fois dans la saison la difficulté de sa catégorie d'âge des tests du cadre. Ce bonus est ajouté au « bonus pour difficulté » pendant les tests (3.1).*

*Le total maximum est de 130 points pour les âges dès 13 ans et + et 150 points pour les 10-12 ans*

Für jeden Zehntel weniger in der Schwierigkeit gegenüber dem verlangten Wert bei den Serien beträgt der Malus 0.4 Punkte. Für jeden Zehntelpunkt weniger an Schwierigkeit in den Serien wird ein Malus von 0,4 Punkten abgezogen. Die Athleten dürfen maximal einen Schwierigkeitswert von zwei Punkten unter dem geforderten Wert präsentieren. Bei einer größeren Abweichung wird die Übung nicht berücksichtigt.

*Un Malus de 0,4 point est déduit pour chaque dixième de moins de difficulté lors de la réalisation des séries.*

Les athlètes peuvent présenter une valeur de difficulté inférieure d'au maximum deux points à la valeur requise. En cas d'écart plus important, l'exercice ne sera pas pris en compte.

## EINZELELEMENTE

## FIGURES ISOLÉES

Die Einzelelemente werden am Kadertest nur für das regional Kader bewertet.

Die Trainer dürfen die Athletinnen und Athleten filmen und die Aufnahme vorlegen, wenn die Athletin oder der Athlet krank oder verletzt sein sollte.

*Les figures isolées seront évaluées lors du test uniquement pour le cadre régional.*

*Les entraîneurs peuvent filmer les athlètes avant le test cadre et présenter l'enregistrement si l'athlète devait être malade ou blessé.*

	10	11	12
1	30 - 50 rw Position nach Wahl/ position à choix 30 arr. - 50	801o vw 801o av	801< vw 801< av
2	30 - 51 vw Position nach Wahl/ position à choix 30/ - 51av	43/ vw 43/ av.	44/ oder 45/ oder 30/ - 53/ 44/ ou 45/ ou 30/ - 53/
3	42 rw 42/ arr.	800 o rw 800 o arr.	800 < rw 800 < arr.
4	700o - 10/ vw 700o - 10/av	31/ - 51o rw 31/ - 51o arr	700< 51o vw 700< 51o av
	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts

## JUGEMENT / BEWERTUNG

Points	Technische Ausführung / Haltung / Kontrolle <i>Présentation technique / exécution / contrôle</i>	Punkte
5	Mit ausgezeichneter, virtuoser Präsentation, ohne Matte <i>Excellente présentation, exécution avec de la virtuosité, sans tapis</i>	5
4	Sehr gute Ausführung ohne Haltungsverfehlungen/ ohne Matte <i>Très bonne présentation sans faute d'exécution, sans tapis</i>	4
3	Gute Ausführung mit leichten Haltungsverfehlungen / leichte Abweichung/ ohne Matte <i>Bonne présentation avec petites fautes d'exécution / petites déviations/ sans tapis</i>	3
2	Mittelmässige Ausführung mit mittlerem Haltungsverfehler/ mittlere Abweichung/ mit Matte <i>Présentation moyenne, avec faute d'exécution moyenne, avec tapis</i>	2
1	Schwache Ausführung mit grossem Haltungsverfehler/ grosse Abweichung/ mit Matte <i>Présentation faible avec grande faute d'exécution/grande déviation/ réalisé avec tapis</i>	1
0	Element nicht erkennbar oder nicht geturnt <i>L'élément n'est pas reconnaissable ou pas réalisé</i>	0

**ZIEL**

Hinführung zu den wesentlichen athletischen Grundstrukturen des Trampolinturnens zur Erreichung der STV Verbandsziele.

**ANZAHL VERSUCHE**

Bei allen Übungen ist nur ein Versuch gestattet. Ausnahmen: der Handstand, Weitsprung, Sargent Sprung (zwei Versuche)

**BEWERTUNG**

Für alle Übungen werden zwischen 0 und 10 Punkte vergeben.

Die detaillierte Bewertungstabelle folgt am Ende des Kapitels.

**OBJECTIF**

*Introduction aux principales structures athlétiques du trampoline pour conduire les gymnastes vers l'acquisition des objectifs fixés par la FSG.*

**NOMBRE D'ESSAIS**

*Un seul essai est autorisé pour chaque exercice. Exceptions, l'appui renversé, le saut en longueur, le sargent (2 essais)*

**JUGEMENT**

*Pour chaque exercice présenté une valeur entre 0 et 10 points est attribuée.*

*Les tableaux de jugement se trouvent à la fin de ce chapitre.*

1. Weitsprung 14+ / *Saut en longueur 14+***Ausgangsposition / *Mesure de départ***

Messe die stehende Reichweite des Athleten ausgestreckten Armen über dem Kopf. Am einfachsten gelingt dies im Liegen (Fussgelenke fixiert) und messe von der Ferse zu den Fingerspitzen die Grösse.

*Mesurer la longueur de l'athlète, bras tendus au-dessus de la tête. Le plus simple est de le faire en position couchée (chevilles fixées) et de mesurer la taille du talon au bout des doigts.*

**Aktion / *Action***

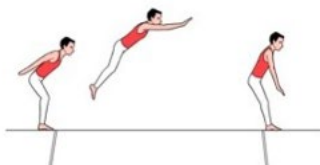
Stehe an die Ausgangslinie und Springe beidbeinig soweit als möglich.

*Se tenir à la ligne de départ et sauter aussi loin que possible sur les deux jambes.*

**Messung des Sprunges / *Mesure du saut***

Gemessen wird die Weite des Sprunges, von der Ausgangslinie zu dem Körperteil, welches am nächsten der Ausgangslinie befindet (Sturz oder Ausfallschritt mitberücksichtigt)  
Zwei Versuche der bessere zählt.

La distance du saut est mesurée de la ligne de départ à la partie du corps la plus proche de la ligne de départ (la chute ou le pas en arrière sont pris en compte).  
Deux essais, le meilleur compte

**Bewertung / *Évaluation***

Man zieht die Ausgangsposition von der Sprungmessung ab.

*On soustrait la mesure de départ de la mesure du saut*

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 14-20 (F/F)	cm	0	+5	+10	+15	+20	+25	+30	+35	+40	+45
AK /CA 14-20 (M/H)	cm	0	+5	+10	+15	+20	+25	+30	+35	+40	+45

## 2. Grundkraft Rumpfmuskulatur / *force de base de la musculature antérieure du tronc*

### Ausgangsposition / *Position de départ*

Plank Position aufgestützt auf den Ellenbogen, der Kopf hat Kontakt zu einem Schwedenkastenelement und der Rücken zur Querstange

Der Athlet/ die Athletin verfügt über einen Probeversuch von maximal 5 Wiederholungen und ruht sich anschließend bis zum Testbeginn in Bauchlage aus.

*Appui facial sur les coudes, la tête est en contact avec un élément de caisson suédois et le dos avec la barre transversale.*

*L'athlète dispose d'un essai de 5 répétitions au maximum et se repose ensuite sur le ventre jusqu'au début du test.*

### Aktion / *Action*

Die Ausführung des Tests beinhaltet wechselseitiges Abheben eines Fusses um ~2-5 cm, im Einsekundentakt pro Fuss, mit gestreckten Knien (Abbildung 4-13 rechts). Beim Test gelten die folgenden Standardisierungspunkte:

*Le test consiste à décoller alternativement un pied de ~2-5 cm, à une seconde d'intervalle par pied, avec les genoux tendus (figure 4-13, droite). Les points de standardisation suivants s'appliquent au test :*

### Instruktion / *Instructions*

Die Füße wechselseitig und im Takt leicht anheben. Behalte immer den Kontakt mit dem Kopf zum Schwedenkasten und mit dem Rücken zur Querstange.

*Soulever légèrement les pieds en alternance et en rythme. Garder toujours le contact entre la tête et l'élément de caisson suédois et entre le dos et la barre transversale.*

### Abbruchkriterien / *Critères d'interruption*

- Verlieren des Kontaktes mit dem Kopf zum Schwedenkasten
- Verlieren des Kontaktes mit dem Rücken zur Querstange
- Bei einem Fehler gibt es zweimal eine Verwarnung, beim dritten Mal wird der Test abgebrochen
- Perte de contact de la tête avec le caisson suédois*
- Perte de contact entre le dos et la barre transversale*
- En cas d'erreur, deux avertissements sont donnés, le test est interrompu la troisième fois.*

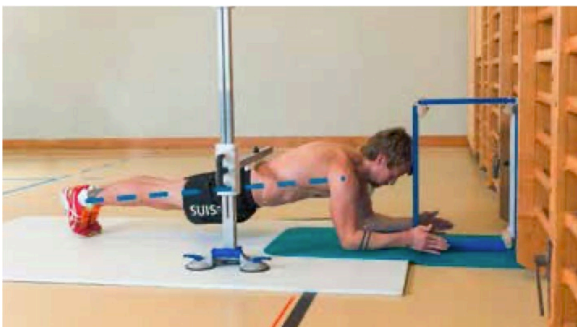
### Messung / *Mesure*

Zeit in Sekunden bis zum Auftreten eines Abbruchkriteriums

Die Zeitmessung beginnt, wenn das Becken die Querstange berührt und ein Fuss zum ersten Mal angehoben wird.

*Temps en secondes jusqu'à l'apparition d'un critère d'arrêt.*

*Le chronométrage commence lorsque le bassin touche la barre transversale et qu'un pied est levé pour la première fois.*



### Bewertung / *Evaluation*

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Sek]	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
AK /CA 14-20 (F/F)	[Sek]	54	58	62	66	70	74	78	82	86	90
AK /CA 14-20 (M/H)	[Sek]	60	63	66	70	73	76	80	83	86	90



### 3. Dorsalen Rumpfmuskelkette / *Chaîne dorsale du tronc*

#### Ausgangsposition / *Position de départ*

Die Ausführung des Tests beinhaltet das Runterlassen und das Heben des Oberkörpers, zwischen 0° (obere Stellung) und +30° Rumpfflexion (untere Stellung). Die obere und die untere Querstange werden jeweils leicht berührt. Die Arme sind verschränkt, die Finger liegen auf der Clavicula. Die Ellbogen bleiben immer vor der unteren Querstange. Ein kompletter Bewegungszyklus dauert **zwei Sekunden**.

*L'exécution du test implique l'abaissement et l'élévation du torse, entre 0° (position supérieure) et +30° de flexion du tronc (position inférieure). Les barres transversales supérieure et inférieure sont légèrement touchées. Les bras sont croisés, les doigts reposent sur les clavicules. Les coudes restent toujours devant la barre transversale inférieure. Un cycle complet de mouvements dure deux secondes.*

#### Aktion / *Action*

Den Oberkörper im Takt anheben und runterlassen. Berühre jeweils die obere bzw. die untere Querstange, ohne dich auf der unteren Querstange abzustützen.

*Soulever et laisser descendre le haut du corps en rythme. Toucher à chaque fois la barre transversale supérieure ou inférieure sans s'appuyer sur la barre transversale inférieure.*

#### Abbruchkriterien / *Critères d'interruption*

- Nicht berühren der oberen oder unteren Querstangen
- Verlieren des Bewegungszykluses von zwei Sekunden
- Bei einem Fehler gibt es zweimal eine Verwarnung, beim dritten Mal wird der Test abgebrochen

- *Ne pas toucher les barres transversales supérieures ou inférieures*
- *Perdre le cycle de mouvement de deux secondes*
- *En cas d'erreur, deux avertissements sont donnés, le test est interrompu à la troisième fois.*

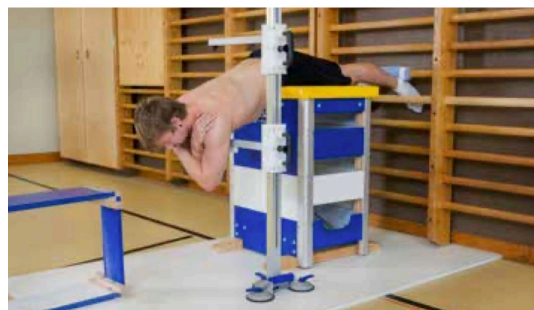
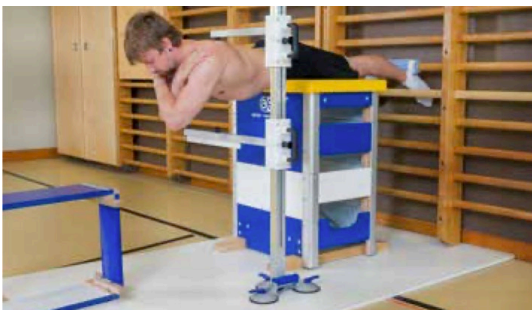
#### Messung / *Mesure*

Zeit in Sekunden bis zum Auftreten eines Abbruchkriteriums

Die Zeitmessung beginnt, sobald der Athlet zum ersten Mal die obere Querstange berührt.

*Temps en secondes jusqu'à l'apparition d'un critère d'arrêt.*

*Le chronométrage commence dès que l'athlète touche pour la première fois la barre transversale supérieure.*



#### Bewertung / *Evaluation*

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Sek]	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
AK /CA 14-20 (F/F)	[Sek]	54	58	62	66	70	74	78	82	86	90
AK /CA 14-20 (M/H)	[Sek]	60	63	66	70	73	76	80	83	86	90



#### 4. Laterale Rumpfkette / *Chaîne latérale du tronc*

Für die laterale Rumpfkette wird nur die vom Athleten bevorzugte Seite getestet, da Untersuchungen gezeigt haben, dass links-rechts- Seitendifferenzen bei diesem Test in der Regel klein sind. Bei einer Testwiederholung zu einem anderen Zeitpunkt kann auf die andere Seite gewechselt werden. *Pour la chaîne latérale du tronc, seul le côté préféré de l'athlète est testé, car des études ont montré que les différences entre les côtés gauche et droit sont généralement faibles pour ce test. Si le test est répété à un autre moment, il est possible de passer d'un côté à l'autre.*

##### Ausgangsposition / *Position de départ*

Der Athlet liegt seitwärts mit dem Rücken zur Wand. Das seitliche Becken berührt die Querstange. Der Athlet verfügt über einen Probeversuch von maximal fünf Wiederholungen und ruht sich bis zum Testbeginn aus.

*L'athlète est couché latéralement, le dos au mur. Le côté du bassin touche la barre transversale. L'athlète dispose d'un essai de cinq répétitions au maximum et se repose ensuite jusqu'au début du test.*

##### Aktion / *Action*

Heben und senken des Beckens.

Die Schulterblätter, das Becken und die Fersen müssen in leichtem Kontakt mit der Wand sein.

Das Becken muss jeweils die Querstange und den Boden leicht berühren.

Ein kompletter Bewegungszyklus dauert zwei Sekunden.

*Soulever et abaisser le bassin.*

*Les omoplates, le bassin et les talons doivent être en léger contact avec le mur.*

*Le bassin doit à chaque fois toucher légèrement la barre transversale et le sol.*

*Un cycle complet de mouvements dure deux secondes.*

##### Abbruchkriterien / *Critères d'interruption*

-Nicht berühren der Querstangen mit dem Becken

-Nicht berühren des Bodens mit dem Becken

-Athlet stützt sich zum Erholen auf dem Boden ab.

-Verlieren des Bewegungszyklus von zwei Sekunden

-Bei einem Fehler gibt es zweimal eine Verwarnung, beim dritten Mal wird der Test abgebrochen

*-Ne pas toucher la barre transversale avec le bassin.*

*-Ne pas toucher le sol avec le bassin.*

*-L'athlète s'appuie sur le sol pour récupérer.*

*-Perte du cycle de mouvement de deux secondes.*

*-En cas d'erreur, deux avertissements sont donnés, le test est interrompu à la troisième fois.*

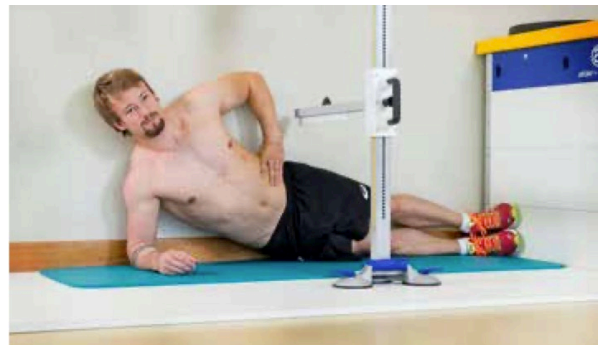
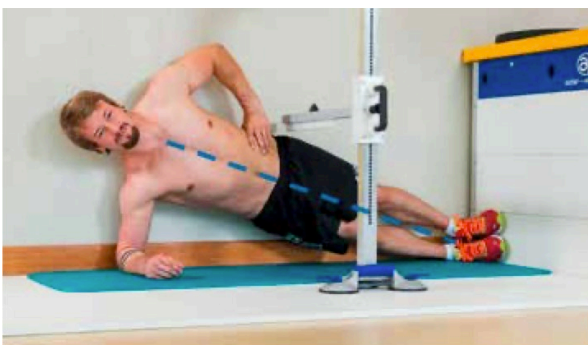
##### Messung / *Mesure*

Zeit in Sekunden bis zum Auftreten eines Abbruchkriteriums

Die Zeitmessung beginnt, sobald der Athlet zum ersten Mal die Querstange berührt.

*Temps en secondes jusqu'à l'apparition d'un critère d'arrêt.*

*Le chronométrage commence dès que l'athlète touche pour la première fois la barre transversale.*



##### Bewertung / *Evaluation*

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

AK /CA 10-13	Sek	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
AK /CA 14-20 (F/F)	Sek	54	58	62	66	70	74	78	82	86	90
AK /CA 14-20 (M/H)	Sek	60	63	66	70	73	76	80	83	86	90



**5. Sargent Sprung / Test de Sargent****Ausgangsposition / Position de départ**

Gemessen wird der Athlet: In mit Armen in der Hochhalte.  
Die Grösse des Athlets wird mit Kreide an der Wand markiert  
Der Athlet: In steht seitlich zur Wand mit gestreckten Beinen

*L'athlète est mesuré avec les bras en l'air.  
La taille de l'athlète est marquée à la craie sur le mur.  
L'athlète se tient de côté par rapport au mur, les jambes tendues.*

**Aktion / Action**

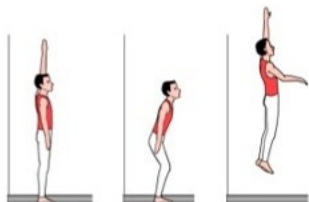
Strecksprung mit maximaler Höhe mit beidbeinigem Absprung  
Das Schwung holen mit den Armen ist erlaubt.

*Saut en extension à hauteur maximale avec départ sur les deux jambes.  
La prise d'élan avec les bras est autorisée.*

**Messung / Mesure**

Messung in cm von der Kreidemarkierung bis zum höchsten gesprungenen Punkt.  
Zwei Versuche, der bessere zählt

*Mesure en cm depuis la marque de craie jusqu'au point le plus haut touché.  
Deux essais, le meilleur compte*

**Bewertung / Evaluation**

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[cm]	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
AK /CA 14-20 (F/F)	[cm]	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55
AK /CA 14-20 (M/H)	[cm]	44	45	46	47	50	53	56	59	62	65

1. Beweglichkeit von Schultern / *Souplesse d'épaule*Ausgangsposition / *Position de départ*

Auf einer harten ca. 20cm hohen Matte auf dem Bauch liegend, der Kopf hängt über das Mattenende und das Kinn berührt die Matte. Ein Stab wird in beiden Händen gehalten und die Arme gespannt nach vorne Strecken. Arme sind Schulterbreit geöffnet und die Handgelenke sind gestreckt zu halten.

*Se coucher sur le ventre sur un tapis dur d'environ 20 cm de haut, la tête dépassant l'extrémité du tapis et le menton touchant le tapis. Un bâton est tenu dans les deux mains et les bras sont tendus vers l'avant. Les bras sont ouverts à la largeur des épaules et les poignets sont tendus.*

Aktion / *Action*

Arme so hoch wie möglich ziehen.

*Tirer les bras le plus haut possible.*

Messung / *Mesure*

Nach 5 Sekunden wird die Höhe über der Matte bis zur Unterseite des Stabes gemessen.

*Après 5 secondes, on mesure la hauteur au-dessus du tapis jusqu'au bas de la barre.*

Bewertung / *Evaluation*

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[cm]	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
AK /CA 14-20 (F/F)	[cm]	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
AK /CA 14-20 (M/H)	[cm]	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

2. Grätschsitz vorwärts sitzend / *Souplesse de la chaîne postérieure assis*Nur für die 10 -13 -jährig / *Seulement pour les 10-13 ans*Ausgangsposition / *Position de départ*

Grätschsitz vorwärts, Beine gestreckt mit einem Winkel von mind.90°

*Assis jambes écartées, et tendues avec un angle d'au moins 90°.*Aktion / *Action*

Berühre die Füße mit den Fingern und Boden mit der Brust

*Toucher les pieds avec les doigts et le sol avec la poitrine*Messung / *Mesure*Bewertung / *Evaluation*

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[cm]	18	16	14	12	10	8	5	4	2	0

**3. Rumpfbeugen vorwärts / Flexion du tronc en avant****Ausgangsposition / Position de départ**

Stehend auf dem Kasten, Beine gestreckt und geschlossen, der Stab in den Händen

*Debout sur le caisson, jambes tendues et fermées, le bâton dans les mains*

**Aktion / Action**

Arme so tief wie möglich ziehen.

*Tirer les bras aussi bas que possible.*

**Messung / Mesure**

Nach 5 Sekunden wird der Abstand von der Kasten Oberfläche bis zur Oberseite des Stabes gemessen.

*Après 5 secondes, on mesure la distance entre le caisson et le haut du bâton.*

**Bewertung / Evaluation**

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[cm]	0	-2	-3	-4	-5	-6	-8	-10	-12	-14
AK /CA 14-20 (F/F)	[cm]	0	-2	-3	-4	-5	-6	-8	-10	-12	-14
AK /CA 14-20 (M/H)	[cm]	0	-2	-3	-4	-5	-6	-8	-10	-12	-14

**1. Handstandstehen / Maintien à l'appui renversé tendu**

1m2

**Ausgangsposition / Position de départ**

Aufschwungen in den Handstand. Rücken in gerader Linie. Beine und Füße sind ganz gestreckt. Der Körper ist maximal gespannt.

*Monter à l'appui renversé. Le dos est en ligne droite. Les jambes et les pieds sont complètement tendus. Le corps est tendu au maximum.*

**Aktion / Action**

Die Zeit wird gemessen ab geschlossenen Füßen im Handstand.

*Le temps est mesuré à partir du moment où les pieds sont fermés en équilibre sur les mains.*

**Abbruchkriterien / Critères d'interruption**

- Körperspannung wird aufgegeben
- Sobald die senkrechte Position verlassen wird
- Sobald die Beine oder Füße nicht mehr zusammen sind.
- Dès que le corps n'est plus tendu
- Dès que la position n'est plus à la verticale
- Dès que les jambes ou les pieds ne sont plus ensemble

**Messung / Mesure**

Zeit in Sek bis zum Auftreten eines Abbruchkriteriums. Von zwei Versuche das beste zählt.

*Temps en secondes jusqu'à l'apparition d'un critère d'interruption. Le meilleur des deux essais compte.*

**Bewertung / Evaluation**

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Sek]	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
AK /CA 14-20 (F/F)	[Sek]	2	4	7	10	13	16	19	22	25	30
AK /CA 14-20 (M/H)	[Sek]	2	4	7	10	13	16	19	22	25	30

## 1. Standsprünge (Time of Flight) / sauts en extension (Time of Flight)

**Ausgangsposition / Position de départ**

Auf dem Trampolin, der Athlet gibt das Startzeichen.  
Sur le trampoline, l'athlète donne le signal de départ.

**Aktion / Action**

10 Standsprünge /10 chandelles

**Abbruchkriterien / Critères d'interruption**

Wenn der Athlet / innen die Tuchzone verlässt  
Quand l'athlète quitte la toile

**Messung / Mesure**

Gemessen wird mit der Stoppuhr, durch zwei Trainer/innen. Die Punkteaufteilung gemäss Tabelle unten mit Berücksichtigung des Alters (Jahrgang) und des Geschlechtes. Dazu wird dem Athlet / innen eine HD-Note gemäss FIG WK-Reglement erteilt. Zwei Trainer. Der Durchschnitt zählt.

*La mesure se fait au chronomètre par deux entraîneurs. La répartition des points se fait selon le tableau ci-dessous, en tenant compte de l'âge (année de naissance) et du sexe. En outre, l'athlète se voit attribuer une note d'HD conformément au règlement FIG. Deux entraîneurs. La moyenne compte.*



0.3	0.2		0.3	
0.2	0.1	+	0.1	0.2
0.3	0.2		0.3	

**Bewertung Standsprung / Evaluation Chandelles**

Punkte / Points		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK / CA 10-11	[Sek]	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
AK / CA 12-13	[Sek]	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5

**CA/AK 14-20+ (F/F)**

Punkte / Points		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CA/AK 14-15	[Sek]	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5
CA/AK 16+	[Sek]	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5

**CA/AK 14-20+ (M/H)**

Punkte / Points		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CA/AK 14-15	[Sek]	16	16.5	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20. 5	21
CA/AK 16+	[Sek]	17	17.5	18.5	19	19.5	20	20. 5	21	21.5	22

<i>Horizontal Displacement</i>	[-]	Bewertung von 1 bis 10 / Evaluation de 1 à 10									
--------------------------------	-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



**Beschreibung:**

Die Ausdauer wird mittels eines Parcours bestehend aus 8 Übungen getestet.

AK 10 - 13: 30" Belastung / 30" Pause  
 AK 14 -20+: 45" Belastung / 45" Pause

**Description :**

*L'endurance est testée par un circuit training de 7 exercices.*

CA10 - 13 : 30" d'effort / 30" de pause  
 CA 14 - 20 : 45" d'effort / 45" de pause

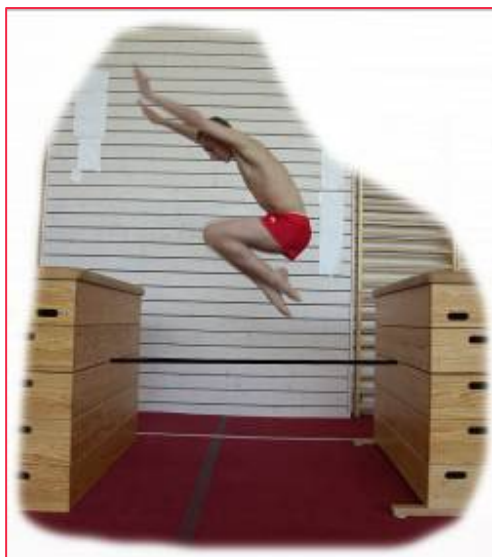
## 1. Sprünge rechts-links über Seil

*Sauts droite-gauche par-dessus une corde*

AK /CA 10-13: 40 cm  
 AK /CA 14-20: 60 cm

Die Knie müssen vorne gehoben werden.

*Les genoux doivent remonter par devant.*



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Stk]	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55
AK /CA 14-20 (F/F)	[Stk]	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70
AK /CA 14-20 (M/H)	[Stk]	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70



---

## 2. Klappmesser

*Ciseaux*

Hände und Fersen berühren jedes Mal den Boden

*Toucher à chaque fois les mains et les talons à terre*

AK 10-13 : gehockt

CA 10-13 : *groupés*

AK 14-20+ : gebückt

CA 14-20+ : *carpés*



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Stk]	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
AK /CA 14-20 (F/F)	[Stk]	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
AK /CA 14-20 (M/H)	[Stk]	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42

## 3. Sprünge auf Kasten

*Sauts sur un caisson*

AK /CA 10-13 : 2 Éléments / Elemente

AK /CA 14-20+ : 3 Éléments /Elemente

Sprünge von unten nach oben ohne Drehung

*Les sauts se font d'un seul côté du caisson.*

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Stk]	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
AK /CA 14-20 (F/F)	[Stk]	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
AK /CA 14-20 (M/H)	[Stk]	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

## 4. Beinschwung auf dem Kasten

Relevés de jambes sur un caisson

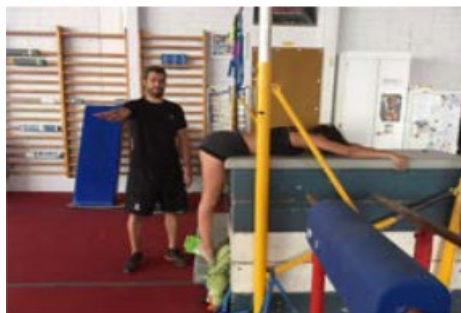
Anfangsposition: Oberkörper auf dem Kasten, Beine unten mit einem Schaumstoff zwischen den Füßen. Arme gestreckt.

Maximale Wiederholung mit korrekter Ausführung. Der Arm des Kampfrichters muss bei jeder Wiederholung berührt werden.

*Départ avec les bras tendus et le menton en contact avec le caisson.*

*Réaliser l'exercice avec un morceau de mousse entre les pieds.*

*Effectuer le plus de levés de jambes (tendues). Le juge positionne son bras pour ne pas dépasser la ligne horizontale et compter le nombre de répétition.*



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Stk]	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
AK /CA 14-20 (F/F)	[Stk]	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43
AK /CA 14-20 (M/H)	[Stk]	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43

5. Sprint - 8m  
Sprint - 8m

Maximale Zurücklegung der ganzen Strecke

*Effectuer le plus d'aller-retour possible*



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Stk]	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
AK /CA 14-20 (F/F)	[Stk]	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
AK /CA 14-20 (M/H)	[Stk]	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

## 6. Aufstehen

*Se relever*

Ausgangspunkt: Rückenlage Arme oben gestreckt, Beine gestreckt, aufstehen in vertikale Position, Arme nach oben, in Bauchlage, Arme gestreckt nach vorne, usw. Ein Punkt wird jedes Mal vergeben, wenn der Athlet/die Athletin steht.

*Départ sur le dos, bras tendus derrière, jambes tendues, puis se relever à la position verticale, bras en haut, puis revenir à la position allongée sur le ventre, bras tendus vers l'avant, etc. Un point est accordé chaque fois que l'athlète est debout.*



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK /CA 10-13	[Stk]	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
AK /CA 14-20 (F/F)	[Stk]	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
AK /CA 14-20 (M/H)	[Stk]	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

## 7. Seilspringen

*Saut à la corde*

Maximale Anzahl Sprünge über das Seil mit geschlossenen Beinen.  
Die Übung muss auf einem harten Boden gemacht werden

*Effectuer le plus de sauts à la corde jambes serrées.*

*Cet atelier doit se réaliser sur une surface non dynamique*



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CA/AK 10-13	[Stk]	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
A/AK 14-20 (F/F)	[Stk]	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
CA/AK 14-20 (M/H)	[Stk]	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110

2. ATHLETIK TEST : TURNEN

2. TEST ATHLÉTIQUE : GYMNASTIQUE

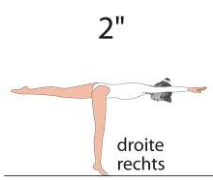
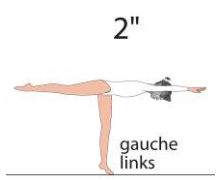
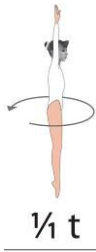
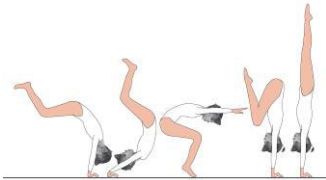

Beschreibung :

Eine Bodenübung besteht aus 10 Elementen


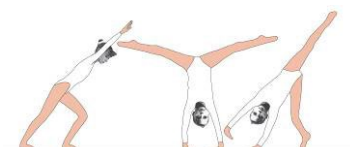
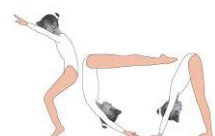


Description :

Une suite de 10 éléments est à effectuer au sol.


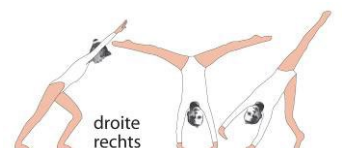

CA / AK 10 - 13:

 <p>2"</p> <p>droite rechts</p>	 <p>2"</p> <p>gauche links</p>	 <p>1/1 t</p>		
1. Standwaage r.	2. Standwaage l.	3. Sprung 1/1	4. Rolle vv. geh hoch zum Hstd.	5. 2 Schr. Hocksprung
1. Balance droite	2. Balance gauche	3. Saut 1/1	4. Roulé av. développer o à l'ATR	5. 2 pas saut groupé

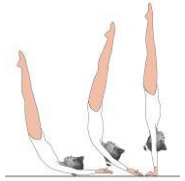

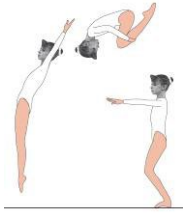
  

			 <p>2"</p>	 <p>2"</p>
6. geb. Heben zum Kopfstand	7. Rad	8. Rolle rw geb.	9. Halten der Position < 2"	10. Liegestütz rücklings
6. Développer <	7. Roue	8. Roulé arrière <	9. Tenir pos < 2"	2"10. Appui dorsal 2"

CA / AK 14 et /und + :

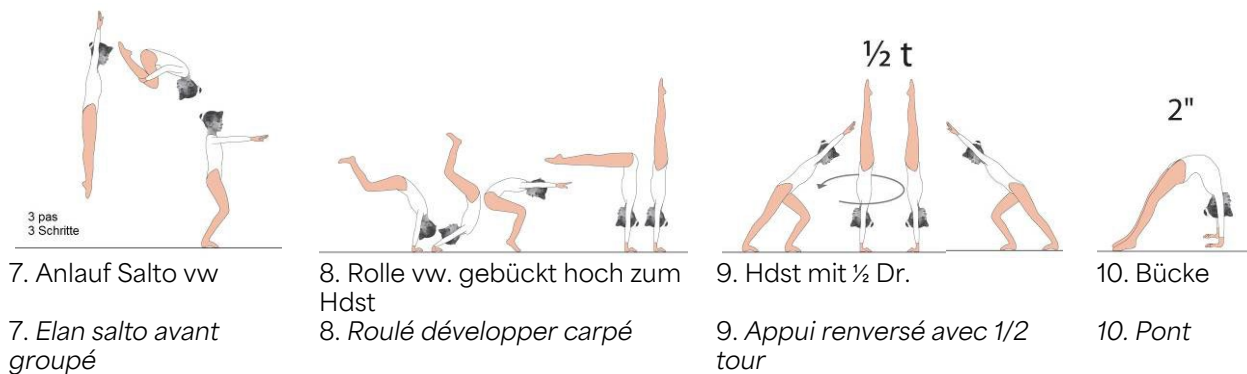
	 <p>droite rechts</p>	 <p>gauche links</p>
1. Roulé développer o à l'ATR	2. Rad rechts	3. Rad links
1. Rolle vv, gehockt hoch zum Hdst	2. Roue droite	3. Roue gauche

	 <p>2"</p>	
---	---	---



- |                            |                        |                      |
|----------------------------|------------------------|----------------------|
| 4. Streuli                 | 5. Position Rumpfbeuge | 6. Salto rw. gehockt |
| 4. Roulade arrière à l'ATR | vw. 2"                 | 6. Salto arr. groupé |
|                            | 5. Position carpée 2"  |                      |



### Bewertung / Jugement

Jedes Element zählt 1 Punkt. Die Bewertung erfolgt unter Berücksichtigung folgender Kriterien:

- Körperpositionen
- Dynamik
- Haltung

Chaque élément vaut 1 point. Une note sera donnée par rapport aux critères suivants :

- Alignement du corps
- Dynamisme
- Tenue

Pénalités	Technische Ausführung / Haltung / Kontrolle Présentation technique / exécution / contrôle	Penalties
0	Mit ausgezeichneter, virtuoser Präsentation <i>Excellente présentation, exécution avec de la virtuosité</i>	0
0,1/0,2	Gute Ausführung mit leichten Haltungsfehlern / leichte Abweichung <i>Bonne présentation avec petites fautes d'exécution / petites déviation</i>	0,1/0,2
0,3/0,4	Schwache Ausführung mit grossem Haltungsfehler/ grosse Abweichung <i>Présentation moyenne avec des fautes d'exécution/ déviation moyenne</i>	0,3/0,4
0,5	Schwache Ausführung mit grossem Haltungsfehler/ grosse Abweichung <i>Présentation faible avec grande faute d'exécution/grande déviation</i>	0,5
1,0	Element nicht erkennbar <i>L'élément n'est pas reconnaissable ou pas réalisé</i>	1,0



## ANNEXE I

Einzel - Individual Trampolin	KADER TEST Blatt
-------------------------------	------------------

Name / Nom	Vorname / Prénom	STP / BS	Geburtsdatum / date de naissance
---------------	---------------------	-------------	-------------------------------------

	Exercice / Übung	Diff. / Schw.				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						Bonus réclamé
8						Bonus Anzeige
9						
10						
	<b>Total</b>					

Série 4 éléments		KR / J	note	Total / 40	BONUS accordé/gegeben
1		1		Note retenue x 10	0,4 for each tens more
2		2			
3		3			
4		4			BONUS Saison (max 5p)
		5			
		Note retenue			

Série 6 éléments		KR / J	note	Total / 60	Total séries 4, 6 et 3
1		1		Note retenue x 10	/ 130 points
2		2			
3		3			
4		4			
5		5			
6		Note retenue			

Série 3 éléments		KR / J	note	Total / 30	Total avec Bonus
1		1		Note retenue x 10	Max 135 points
2		2			
3		3			
		4			
		5			





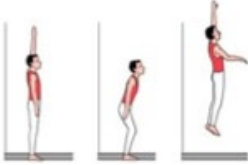
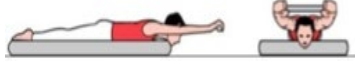



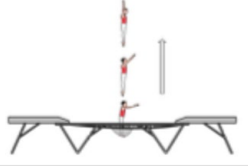



TEST CADRE 2026 /KADERTEST 2026

Nom: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_

ATHLETIQUE

		
<p>Mesures : ____ - ____ = ____ Points : ____</p>	<p>Répét. : ____ Points : ____</p>	<p>Répét. : ____ Points : ____</p>
		
<p>Répét. : ____ Points : ____</p>	<p>Mesure : ____ cm Points : ____</p>	<p>Mesure : ____ cm Points : ____</p>
		
<p>Mesure : ____ cm Points : ____</p>	<p>Mesure : ____ cm Points : ____</p>	<p>Mesure : ____ sec. Points : ____</p>
 <p>ToF : ____ Points : ____</p>	 <p>HD Points : ____</p>	

TEST CADRE 2026 / KADERTEST 2026

Nom: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_

TEST ENDURANCE

		
<p>Répét. : ____ Points : ____</p>	<p>Répét. : ____ Points : ____</p>	<p>Répét. : ____ Points : ____</p>
		
<p>Répét. : ____ Points : ____</p>	<p>Répét. : ____ Points : ____</p>	<p>Répét. : ____ Points : ____</p>
		
<p>Répét. : ____ Points : ____</p>		

TEST GYMNASTIQUE

NOTE: \_\_\_\_\_ /10