

Bundeseinheitliche D-Kaderkriterien Trampolinturnen

Stand:01.03.2007

A. Allgemeine Hinweise

1. Kaderzusammenstellung und -aufnahme
2. Verpflichtungen
3. Medizinische Angaben
4. Unterstützung
5. Pädagogische Betreuung

B. Spezielle Hinweise

1. Mindesttrainingsumfang
2. Kader- und Fördersystem
3. Kaderaufbau und -bezeichnung, Anzahl der Kaderplätze

C. Spezifische Anforderungen der D-Kader

1. Alters- und Wettkampfstruktur
2. Wettkampfpunktzahlen und Schwierigkeitsgrade
3. Kadersichtung: Konditionelle Anforderungen (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer)
Allgemeine koordinative Anforderungen
Sprungtechnische Anforderungen
Spezielle koordinative und technische Anforderungen
Elementetest
Schwierigkeitswettbewerb

A. Allgemeine Hinweise

1. Kaderzusammenstellung und -aufnahme

Die Zusammenstellung der Kader obliegt dem/der Landestrainer/in in Abstimmung mit dem Technischen Komitee (Fachausschuß) des Landesfachverbandes unter strikter Berücksichtigung der Vorgaben aus diesen Kriterien.

Zielstellung ist die Überführung der Aktiven in die Bundeskader bzw. die langfristige Entwicklung von Leistungen auf hohes sportliches internationales Niveau.

Die Kriterien werden jährlich evaluiert und fortgeschrieben. Üblicherweise wird in den jüngeren Jahrgängen ein Sichtungstest für die Sportler/innen organisiert, die die Mindestvoraussetzungen erfüllt haben.

Ein/e Sportler/in ist definitiv in einen Kader aufgenommen, wenn das Kaderplatzangebot schriftlich (vom Landestrainer oder Landesverband) zugesagt wurde.

Die fristgerechte Einsendung der vollständig ausgefüllten Kaderunterlagen ist zwingende Notwendigkeit.

Die einheitliche Ermittlung der Kaderergebnisse ist Voraussetzung für die Einordnung in das Nachwuchsleistungssportkonzept des DTB sowie die Anerkennung für das DTB – Turntalentschulsystem.

Alle Ergebnisse sind an das TK Mitglied für Nachwuchsleistungssport und an den Bundestrainer Nachwuchs zu übermitteln, die daraus wichtige Schlüsse für eine kontinuierliche und zielgerichtete Anpassung der Kriterien ziehen.

Die bundeseinheitlichen D –Kaderkriterien sind Bestandteil der Rahmentrainingskonzeption des DTB für Trampolinturnen.

Eine Erhöhung der Leistungsanforderungen zur Kaderaufnahme steht den TK der LTV frei.

2. Verpflichtungen

Der/die Sportler/in verpflichtet sich zur Absolvierung eines minimalen Trainingsumfanges gemäß den speziellen Kaderkriterien.

Der/die Sportler/in nimmt grundsätzlich an allen Kadertrainingsmaßnahmen teil.

Nach Möglichkeit soll auch der/die Heimtrainer/in in diese Maßnahmen direkt einbezogen werden, um eine Abstimmung der Trainingsinhalte und -methoden vorzunehmen.

Der/die Sportler/in verpflichtet sich zur Teilnahme an Wettkämpfen des Leistungs- und Spitzensportsystems des Landesverbandes. Prioritäten höherwertiger Wettkämpfe sind zu beachten. Bei übergeordneten Angelegenheiten (z.B. bundeskaderwirksame Wettkämpfe) entscheidet der/die Landestrainer/in über einen Einsatz.

Der/die Sportler/in sollte jederzeit und kurzfristig einen gültigen

Reisepaß/Kinderausweis und mehrere Paßfotos einreichen können.

Die Teilnahme an Lehr- und Schauvorführungen des LTV ist erwünscht.

3. Medizinische Angaben

Der/die Sportler/innen sind verpflichtet, sich jährlich einer sportärztlichen Tauglichkeitsuntersuchung zu unterziehen. Die Finanzierung wird über den jeweiligen Landessportverband sichergestellt. Die Anmeldung sollte über den LTV erfolgen. Weitere Untersuchungen können nach Rücksprache und in Übereinstimmung mit dem/der Sportler/in angewiesen werden.

Sportler/innen der Kader sind verpflichtet, den medizinischen Ratschlägen Folge zu leisten.

Behandlung von Verletzungen darf ausschließlich auf Vorschrift/Anweisung durch einen Arzt erfolgen. Die entsprechenden Kosten gehen zu Lasten der eigenen Krankenkasse, wenn nicht anders festgelegt.

Alle Verletzungen sind an den/die jeweilige/n Landestrainer/in zu melden. Bei Verletzungen soll nach Möglichkeit an den Trainingsmaßnahmen teilgenommen werden, um ein besonders angepasstes Programm absolvieren zu können. Abwesenheit wird nur nach Absprache/Zustimmung durch den/die jeweilige Kadertrainer/in gewährt.

4. Unterstützung

Der Landesverband soll nach Möglichkeit einen Teil der entstehenden Fahrtkosten zum Stützpunkttraining, zu den Kadermaßnahmen und zu Kaderwettkämpfen erstatten. In jedem Fall wird angeraten, so oft wie möglich mit dem/der Trainer/in bzw. in Fahrgemeinschaften zu fahren.

5. Pädagogische Betreuung

Die pädagogische Betreuung erfolgt durch die eingesetzten Lehrkräfte bei den Trainingsmaßnahmen. In besonderen Fällen können weitere Fachkräfte durch den Landesverband zur Unterstützung herangezogen werden.

Die Endverantwortung liegt beim/bei der volljährigen Sportler/in bzw. bei den gesetzlichen Vertretern des/der minderjährigen Sportler/in.

B. Spezielle Hinweise

1. Empfohlener Trainingsumfang

Die Angaben sind als **Empfehlung** und Richtschnur anzusehen. Das Training als solches umfaßt neben dem speziellen Trampolintaining selbstverständlich alle Inhalte eines unterstützenden Grundlagentrainings der konditionellen und koordinativen **Voraussetzungen** (Lauf-, Krafttraining etc.). Trainingsumfang bedeutet die "effektive Trainingszeit in der Turnhalle (oder gegebenenfalls im Freien) bei Stützpunkt-, Lehrgangs- und sonstigen Trainingsmaßnahmen", also ohne Reisezeiten.

Die Einstellung, daß eine guter allgemeiner Trainingszustand durch ein umfassendes Konditionstraining als wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Trampolintaining betrachtet wird, muß bereits sehr früh vermittelt werden! Nach Möglichkeit sollte versucht werden, mit anderen Sportarten und Disziplinen (Gerätturnen, Akrobatik, Aerobic u.ä.) eine Kooperation einzugehen, um den angestrebten Trainingsumfang zu sichern.

Kaderbereich	Trainingseinheiten	Trainingszeit (Stunden)
A- B- C- Kader	Gemäß DTB - Richtlinien	Gemäß DTB - Richtlinien
D4 - Kader	5 TE	10 – 12 Std.
D3 - Kader	4-5 TE	8 – 10 Std.
D2 - Kader	3-4 TE	6 – 8 Std.
D1 - Kader	2-3 TE	ca. 6 Std.
Fördergruppen	2 TE	Ca. 4 Std.

2. Kader- und Fördersystem

Die Mitgliedschaft in einem Kader kann bedeuten, daß der/die Sportler/in bzw. die ihn tragende Trainingseinrichtung mittelbar oder unmittelbar durch geeignete Maßnahmen gefördert werden.

Für bestimmte Fördermaßnahmen ist die Mitgliedschaft in einem bestimmten Kader Eingangsvoraussetzung; näheres ist in den jeweils gültigen Förderrichtlinien beschrieben.

3. Kaderaufbau und –bezeichnung

Aufbau und Bezeichnung der Kader entsprechen den gültigen Rahmenrichtlinien und werden jährlich evaluiert und gegebenenfalls angepaßt.

Üblicherweise qualifizieren sich die besten Sportler/innen nach Erfüllung der Mindestkriterien, der Eingangsvoraussetzungen und der erfolgreichen Absolvierung von Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest in diese Landeskader. Innerhalb des D-Kaders werden die ersten Sportler/innen für die Aufnahme in die Bundeskader vorbereitet.

D1-Kader

Der D1-Kader ist die unterste Stufe des Kadersystems im Landesturnverband und an ein Mindest- und Höchstalter gebunden.

Untergrenze 8 Jahre, Obergrenze 11 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 16 Mädchen und Jungen (es sollte noch eine möglichst breite Basis ermöglicht werden).

Ziel: Grundlagentraining, Erarbeitung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen

D2-Kader

Altersgrenzen: 10-13 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen

Ziel: Heranführung an die wettkampfscheidenden Strukturen, Stabilisierung der Schlüsselemente, spezifisches Voraussetzungstraining.

D3-Kader

Altersgrenzen: 13-16 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen

Ziel: Heranführung an nationale Wettkämpfe/nationale Spitze (Bundeskaderwettkämpfe/ LTV-Pokal/ DM) und Platzierung in den Bundeskaderranglisten.

D4-Kader

Altersgrenzen: 10-17 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen aus D1-D3.

Allgemeine Voraussetzung: Erfüllung der Qualifikationskriterien (10/11 Jahre) zur bzw. Teilnahme an der DM / Einzel

Ziel: Zusammenführung der besten und talentiertesten Sportler/innen ihrer Jahrgänge und der Kadersichtung mit Anschluß an Bundeskaderkriterien. Es sollen objektive Chancen auf eine Aufnahme in einen Bundeskader (D/C, C) bestehen! D/C- und C-Kadermitglieder sind automatisch in den D4-Kader integriert! Die Sportler/innen trainieren mehr oder weniger regelmäßig in einem anerkannten Landesleistungsstützpunkt bzw. -zentrum. Für den D4-Kader werden besondere Fördermaßnahmen durchgeführt (z.B. häufigere und mehrtägige Trainings- oder Ferientrainingslager).

Für die C-Kadermitglieder ist anzustreben, daß vom Bund ein entsprechender Mittelrückfluß für die regionale Förderung bereitgestellt wird.

L-Kader oder S-Kader

Altersgrenzen: 17 und älter

Kaderplätze: **maximal** 8 Jungen und Mädchen

Ziel: Diesem Kader gehören neben den Bundeskaderathleten (B, A) diejenigen Sportler/innen an, die eine Aufnahme in einen der Bundeskader (noch) nicht erreicht haben (Bsp: längere Verletzung, späterer oder Quereinstieg in die Sportart), die aber nach objektiven Kriterien große Chancen haben, bei der nächsten Sichtung/Kaderqualifikation des DTB eine Aufnahme doch noch zu erreichen.

Die Sportler/innen dieses Kaders trainieren unter den besten Rahmenbedingungen und möglichst direkten Betreuung des Landestrainers / sportlichen Leiters an ausgewählten Stützpunkten.

Weitere Bestimmungen

Die Zugehörigkeit zu einem Kader oder einer Trainingsgruppe des LTVs kann unter bestimmten Voraussetzungen widerrufen werden, z.B. bei

- unentschuldigtem, wiederholtem Fernbleiben von Trainingsmaßnahmen
- Nichterfüllung der Kadervoraussetzungen
- fehlender sportlicher Perspektive und/oder Einstellung
- medizinischen Gründen

Es besteht prinzipiell kein Rechtsanspruch auf einen Kaderplatz.

C. Spezifische Anforderungen der D- Kader

1. Alters- und Wettkampfstruktur

Die Wettkampfstruktur auf Landesebene sieht Meisterschaftswettkämpfe (Einzel und Mannschaft) vor und auf niedrigerer Ebene verschiedene Altersklassen- oder Bestenwettkämpfe (auch Landes- und Schülerliga o.ä.), Gau-, Kreis- oder Stadtmeisterschaften (mit Beteiligung mehrerer Vereine). Es ist anzustreben, für jede Jahrgangsstufe separate "Elemente-Wettkämpfe" auszuschreiben.

Jeweils zu Beginn des Jahres sind die relevanten Wettkämpfe für die jeweilige Kaderzugehörigkeit genau zu benennen.

Auf die Kaderkriterien anrechenbare Wettkämpfe müssen jeweils mit einem kompletten Kampfgericht (5 Haltungskampfrichter, 1 Schwierigkeitskampfrichter) durchgeführt werden.

Die Altersangaben für die einzelnen Kader sind als Richtschnur zu sehen und können in **begründeten** Ausnahmefällen durchlässig sein. Dadurch soll Quereinsteigern aus strukturähnlichen Sportarten in begründeten Ausnahmefällen die Aufnahme in die Kaderstufen D1 bis D3 ermöglicht werden. Die Zielrichtung der einzelnen Kader soll dabei nicht aus dem Auge verloren werden.

Die Altersangaben sind also folgendermaßen zu verstehen:

Untergrenze= erstes Jahr der Kaderzugehörigkeit, d.h. die Qualifikation kann bereits ein Jahr vorher erfüllt werden.

Obergrenze= letztes Jahr der Kaderzugehörigkeit. In begründeten Ausnahmefällen (z.B. längere Verletzung, Krankheit o.ä.) kann der/die Landestrainer/in in Abstimmung mit dem Fachausschuß von diesen Regelungen abweichen. Nach Möglichkeit sollten zentrale Trainingsmaßnahmen innerhalb weniger Altersstufen abgehalten werden. Ausnahme: im D4-Kader trainieren die talentiertesten Sportler/innen gemeinsam.

D1-Kader (8 - 11 Jahre)

Es sollten im Jahr mindestens 2 Wettkämpfe auf unterster Ebene verlangt werden. Kinder, die die Mindestanforderungen erfüllt haben, werden zum Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest eingeladen!

D2-Kader (10 - 13 Jahre)

Es sollten mindestens 2 Wettkämpfe im Jahr geturnt werden, wovon mindestens ein Wettkampf auf Meisterschaftsebene (Land!) mit der entsprechenden M-Übung absolviert werden soll. Kinder die die Mindestanforderungen erfüllt haben, werden zum Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest eingeladen!

D3-Kader (13 - 16 Jahre)

Es sollten mindestens 2 Wettkämpfe im Jahr auf Meisterschaftsebene (Land!) mit der entsprechenden M-Übung geturnt werden. Es **muß** im kommenden Jahr die objektive Chance zur Qualifikation zur DM (Einzel) bestehen. Sportler/innen, die die Mindestanforderungen erfüllt haben, werden zum Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest eingeladen!

D4-Kader (10 - 17 Jahre)

Die Teilnahme an der DM (Einzel) der entsprechenden Altersstufe und eines weiteren kaderwirksamen Pokal-Wettkampfes oder DMM ist zwingende Voraussetzung. Darüber hinaus muß mindestens 1 Wettkampf auf Landesebene geturnt werden. Der Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest für D4-Kader-Aktive wird nach DTB-Richtlinien abgehalten!

2. Mindestanforderungen: Wettkampfpunktzahlen und Schwierigkeitsgrade

Alter	Pflicht+Kür Vorkampf männlich	Pflicht+Kür Vorkampf weiblich	Kürwert ml	Kürwert wbl	Schwierigkeit ml+wbl	Pflicht	Kader
7 / 8	45,0	45,0	24,0	24,0	2,0	L5/L6	D1
9	46,0	46,0	24,5	24,5	2,4	L6/L7	D1
10	47,3	47,3	25,3	25,3	2,8	L8	D1/2
11	48,3	48,3	26,0	26,0	3,2	M5	D1/2
12	49,3	49,3	26,7	26,7	3,9	M5/6	D2
13	50,3	50,3	27,4	27,4	4,7	M7	D2/3
14	51,6	51,3	28,4	28,1	5,7	M8	D3
15	52,8	52,4	29,4	29,0	6,7	M8/9	D3
16	54,2	53,6	30,8	30,2	7,7	M9	D3
(17+)	55,8	54,6	32,2	31,2	8,8	M9	L

Die Punktzahlen und die jeweilige Pflichtübung müssen im Durchschnitt der zwei besten Pflicht- und drei besten Kürübungen der kaderrelevanten oder

Bundeskaderwettkämpfe erbracht werden. Dabei muss der **Gesamtdurchschnitt** aller Anforderungen **im positiven Bereich** liegen. Ansonsten gelten die Mindestkriterien als nicht erfüllt. (siehe Beispiel)

Beispiel:

Berechnung Mindestkriterien

Bertram Hinkel, Jahrgang 1995 (12 Jahre)

Pflicht	Kür	SKG	Vorkampf nur Durchschnitt	Gesamt
21,4 / M5	27,2	5,5		
21,0 / M5	27,5	6,0		
	27,8	6,0		
21,2	27,5	5,83	48,7	
Vergleichswert	26,7	3,9	49,3	
Relation zum Vergleichswert	+0,8	+1,93	-0,6	+2,13

Fazit: Mit dem Vergleichsgesamtwert von +2,13 Punkten hätte der Sportler die Mindestvoraussetzungen zur Aufnahme in den D-Kader erreicht.

3. Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest (Kadersichtung)

Am Ende eines Wettkampfjahres werden alle Athleten, die die Mindestkriterien erfüllt haben, zu einem zentralen Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest unter Leitung der Landestrainer geladen.

Ein Prüfersteam, das **Technik- Elemente und Leistungsvoraussetzungstests nach festgelegten Kriterien** bewertet, gibt über jeden Kandidaten eine Beurteilung über die Leistungs- bzw. Entwicklungsfähigkeit ab. Es ist günstig, die Heimtrainer in die Tests und in die Beurteilung mit einzubeziehen.

Die folgenden Fähigkeiten und Fertigkeiten sollten bei einer Kadersichtung abgeprüft werden und in die Beurteilung der Leistungs- und Entwicklungsfähigkeit des/der Sportler/in einfließen.

Bei mehr Bewerbern, die die erforderlichen Mindestkriterien erfüllt haben, als Kaderplätze vorhanden sind, muß eine solche Sichtung zur Entscheidung über die Aufnahme in einen Kader herangezogen werden!

Konditionelle Fähigkeiten: Beweglichkeit

- Hüftbeweglichkeit vorwärts (b-Position)
- Schulterbeweglichkeit (offener Arm-Rumpf-Winkel, Arme senkrecht stellen)
- Fuß- und Spannbeweglichkeit
- Beinansatzbeweglichkeit (Spagat)
- Komplexe Beweglichkeit (Briefmarke)

Konditionelle Fähigkeiten: Kraft

Zum Beispiel:

- Handstand (stabiles Arme stellen, Körperspannung)
- Rollenverbindung (schnelles Bücken, stabiles Becken)
- Beine heben rückwärts, auf einem Kasten liegend (Streckungen)
- Klimmzug
- Liegestütz
- Rückenzieher
- Beinheben (Beinansatz-, Bauchmuskulatur)
- Sprungkrafttest (Hürdenbahn)

Konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer

Zum Beispiel:

- verkürzter Cooper-Test (6 Minuten Laufen, die zurückgelegte Strecke wird bewertet)

Allgemeine koordinative Fähigkeiten: Gewandtheit, Geschicklichkeit

Zum Beispiel:

- Hindernisparcours
- turnerische Grundelemente (Handstand, Handstützüberschlag seitwärts, Rolle rückwärts durch den Handstand, Ansprungrolle, Rondat, Salto vorwärts und rückwärts)
- Gleichgewichtsübungen (Standwaagen, Balancierübungen, Wackelbrett...)
- Stabilisierungsübungen der Beinachsen

Spezielle koordinative Fähigkeiten: Sprungtechnik

- Strecksprünge in allen Variationen (Arme gestellt, Arme angelegt, im Wechsel)
- Strecksprünge auf Höhe/Zeit (10er-Test mit 5 Vorsprüngen, Minutentest)
- Salto/Barani – Kombination auf Technikwert
- Salto a vw. und rw. Technikwert
- Pflichtübung auf Höhe/Zeit (Vergleich zum 10er-Test)

Eine Orientierung am Leistungsvoraussetzungstest für den C-Kader ist im Hinblick auf die zielgerichtete Entwicklung der Sportler anzustreben.

Elementetest

Pro Altersklasse werden fünf Elemente als Grundlage abgefordert, von denen mindestens vier erfolgreich präsentiert werden müssen.

Alter					
8	Salto vw. c	Salto rw. c	Bauchsprung	Rückensprung	Halbe Schraube zum Rücken
9	Barani c	Salto vw. a	Salto rw. b	$\frac{3}{4}$ vw. a	$\frac{1}{2}$ Schraube zum Bauch
10	Barani b	Salto a	Salto vw. b	$\frac{3}{4}$ rw. a	$\frac{3}{4}$ vw. c
11	Barani a	$\frac{3}{4}$ vw. b	Salto a mit Schraubenansatz (mind. $\frac{1}{2}$)	$\frac{3}{4}$ vw. + Salto platt zum Rücken	Bauch zum Rücken gestreckt
12	Schraubensalto	Cody	Babyfliffis	Barani a + $\frac{1}{2}$ Schraube (Schraube vw. a)	1 $\frac{3}{4}$ vw. abbücken
13	Schraube in Verbindung	Doppel c	Rudolph	1 $\frac{3}{4}$ vw. C oder b flach	$\frac{1}{2}$ ein Salto zum Bauch
14	Fliffis c	Rudolph in Verbindung	$\frac{1}{2}$ ein 1 $\frac{3}{4}$ vw.	Barani zum Rücken + $\frac{1}{2}$ Schraube	1 $\frac{3}{4}$ b in Verbindung
15	Fliffis b	Halb ein- halb aus c	Schraubencody	Doppelsalto in Verbindung	Babyrudolph
16	Fliffisrudy c oder b	Halb ein- Halb aus in Verbindung	Voll ein – $\frac{3}{4}$ vw.	Schraube puck + $\frac{1}{2}$ zum Bauch	Doppelschraube

Schwierigkeitswettbewerb

Zusätzlich zum Elementetest wird ein Schwierigkeitswettbewerb eingefordert, bei dem die drei schwierigsten Sprünge geprüft werden. Das Ergebnis wird in den Leistungsvoraussetzungstest eingearbeitet.

Die Sprünge und Vorübungen sind als Anhaltspunkte zu betrachten und dienen dem Trainer dazu, die **sensible Phase** des "besten motorischen Lernalters" positiv auszunutzen!

Die Vorübungen können mit allen möglichen Hilfsmitteln erarbeitet werden: Einsatz von Minitramp/Doppelmini, Hilfestellung, Bungee-Longe, Matte, Grube etc.

Bei allen Vorübungen ist die **Orientierung** die hauptsächlich zu fördernde und überprüfende Fähigkeit!

Zur Auswertung und Einordnung der Kader sind eine Aktivenkartei, ein Kaderberechnungsbogen bzw. ein Anmeldebogen zur Kadersichtung zu entwickeln.

Gültigkeit:

Die bundeseinheitlichen D – Kaderkriterien Trampolinturnen sind ab 01.03.2007 gültig.

M. Kuhn
Chefbundestrainer

J. Hohenstein
Bundestrainer Nachwuchs