



Burgdorf, 10. Juli 2018

## Getu Basis - Eignungstest

Als Grundlage für den Eignungstest gelten die aktuellen Leitwerte. Diese sind auf der Homepage jederzeit einsehbar.

Das Ziel ist die Qualität der gesamten Geräteriege auf einem konstanten und hohen Niveau halten zu können. Zur Kontrolle, dass die Basis für ein Weiterkommen im Geräteturnen richtig gelegt wurde, wird von allen Kindern im Getu Basis verlangt, dass sie den Eignungstest zum Übertritt ins Geräteturnen der Kategorie 1 (K1) bestehen. Bei den Jugendkategorien können die Kinder vom K1 bis zum K4 aufsteigen und wechseln anschliessend in die Aktivkategorien K5 und höher.

Der Eignungstest besteht aus drei Teilen: Kraft, Beweglichkeit und Elementen und wird zweimal jährlich durchgeführt. Die Teilnahme am Eignungstest ist Pflicht, sobald ein Trainingszyklus von einem halben Jahr absolviert wurde. Auf Empfehlung der Hauptleiter kann der Test auch früher absolviert werden.

Der Eignungstest kann maximal vier Mal wiederholt werden. Wird der Eignungstest auch beim vierten Mal nicht erfüllt, erfolgt der Ausschluss aus der Getu Basis Riege und wir empfehlen den Übertritt in eine andere Riege der Jugendriege Oberburg.

### Bedingungen

Die nachfolgenden Bedingungen müssen erfüllt sein um den Eignungstest zu bestehen:

1. Sämtliche Anforderungen des Testes müssen mindestens mit einem "genügend" abgeschlossen werden.
2. Im Schnitt müssen alle Anforderungen des Tests ein "erfüllt" ergeben.

### Positives Ergebnis

Werden alle Punkte der Bedingungen eingehalten erfolgt der Übertritt in die Getu Riege und damit ins K1.

### Negatives Ergebnis

Wird eine der Bedingungen nicht erfüllt, so bleibt die Turnerin oder der Turner im Getu Basis.

### Einverständnis

Mit der unterzeichneten Anmeldebedingung erklären Sie sich mit den oben erwähnten Bedingungen und dem Inhalt des Eignungstestes einverstanden.

Wir freuen uns auf die vielen guten Leistungen und Fortschritte, welche wir mit den Kindern in Zukunft erreichen werden.

Bei Fragen oder Unklarheiten melden Sie sich bitte bei einem Hauptleiter.

Mit turnerischen Grüßen

**Jugendriege Turnverein Oberburg**


Remo Gerber  
Hauptleiter Getu Basis  
Administration


Thomas Wyss  
Hauptleiter Getu Basis  
Technik

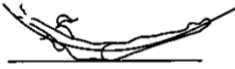

# Eignungstest Teil 1: Kraft


Name: .....


Vorname: .....

<b>Liegestützen [Stk.]</b>			
0 - 2	3 - 5	6 - 8	≥ 9
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

<b>Klimmzüge [Stk.]</b>			
0	1 - 2	3 - 4	≥ 5
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

<b>C- Minus halten liegend [Sec.]</b>			
<b>C- Plus halten liegend [Sec.]</b>			
0 - 10	11 - 20	21 - 30	≥ 31
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen


<b>Beinheben an Sprossenwand im rechten Winkel gestreckt [Stk.]</b>			
0 - 2	3 - 5	6 - 8	≥ 9
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen


<b>Plank [Sec.]</b>			
0 - 15	16 - 30	31 - 45	≥ 46
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen


# Eignungstest Teil 2: Beweglichkeit

Name: .....

Vorname: .....

<b>Spagat nach Wahl [cm]</b>			
≥ 31	30 - 21	20 - 11	10 - 0
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

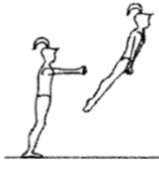


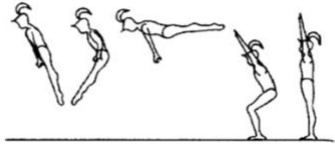
<b>Dehnung Oberschenkelrückseite auf Bank stehend [cm]</b>			
≥ 6	5 - 1	0 - -5	≤ -6
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

<b>Dehnen Brust im Sitzen [cm]</b>			
≥ 36	35 - 26	25 - 16	≤ 15
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

# Eignungstest Teil 3: Elemente


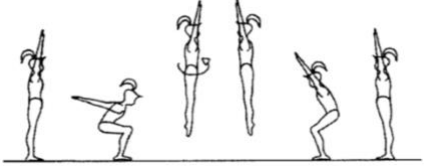
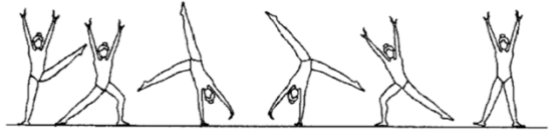
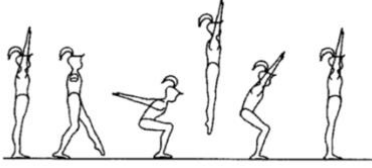
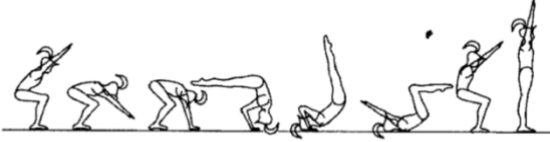

Name: .....

Vorname: .....

<b>Reck</b>			
<b>Sprung zum Stütz</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Einspreizen eines Beines zum Spreizstutz</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Spreizstutz, 1/2 Drehung zum Stütz</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Aus Stütz, Rückschwung zu Niedersprung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

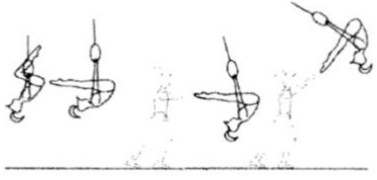

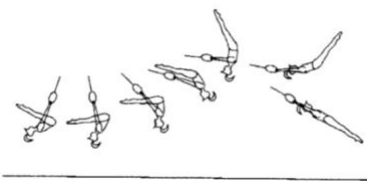
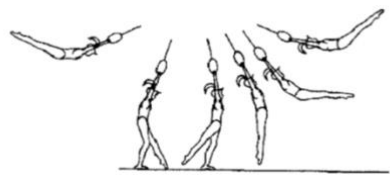
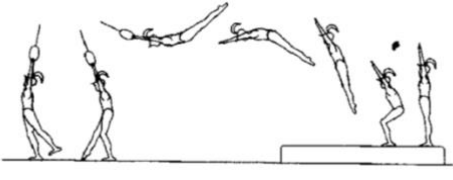
Name: .....

Vorname: .....

<b>Boden</b>			
<b>Rolle rückwärts</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Strecksprung ½ Drehung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Rad</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Rolle vorwärts</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Kerze, Abrollen vorwärts zur Hochhalte</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

Name: .....

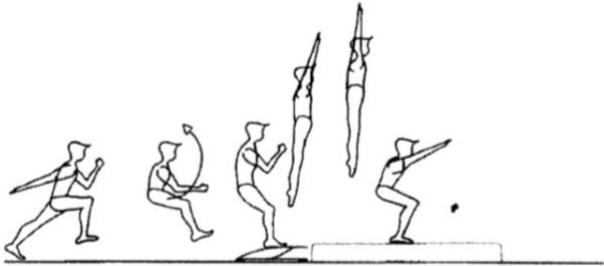
Vorname: .....

<b>Schaukelringe</b>			
<b>Selbstständiges Heben in den Sturzhang Anstossen und Loslassen im Sturzhang</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Rückschaukeln im Sturzhang</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Vorschaukeln im Sturzhang, Senken zu Hang</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Rück- und Vorschaukeln im Hang</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
<b>Rückschaukeln zum Niedersprung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

Name: .....

Vorname: .....

<b>Sprung</b>	
---------------	--

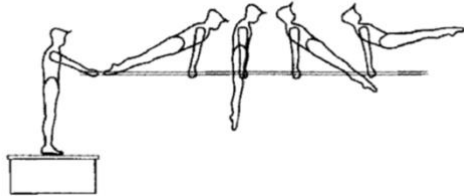
<b>Sprung ab Reutherbrett</b>	
-------------------------------	--

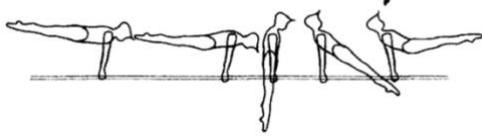
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
------------	----------	---------	-------------

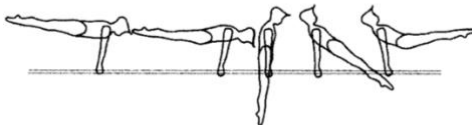
Name: .....

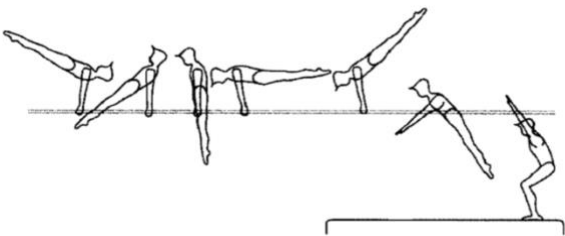
Vorname: .....

<b>Barren</b>	
---------------	--

<b>Sprung zum Stütz und Vorschwung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

<b>Rückschwung und Vorschwung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

<b>Rückschwung und Vorschwung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

<b>Wende zu Niedersprung</b>			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen