



Burgdorf, 16. Januar 2019

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: _____

Liegestützen [Stk.]			
0 - 2	3 - 10	11 - 15	≥ 16
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

Klimmzüge [Stk.]			
0	1	2 - 4	≥ 5
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

C- Minus halten liegend [Sec.] C- Plus halten liegend [Sec.]			
0 - 30	31 - 60	61 - 90	≥ 91
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen


Beinheben an Sprossenwand im rechten Winkel gestreckt [Stk.]			
0 - 5	6 - 10	11 - 15	≥ 16
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen


Plank [Sec.]			
0 - 30	31 - 60	61 - 120	≥ 121
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen


Eignungstest Teil 2: Beweglichkeit

Name: _____

Vorname: _____

Spagat nach Wahl [cm]			
≥ 16	15 - 11	10 - 6	5 - 0
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen


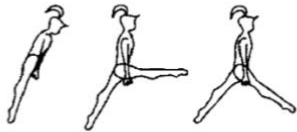


Dehnung Oberschenkelrückseite auf Bank stehend [cm]			
≥ 1	0 - -5	-6 - -10	≤ -11
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

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

Eignungstest Teil 3: Elemente


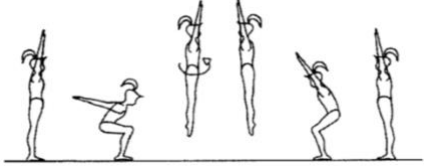
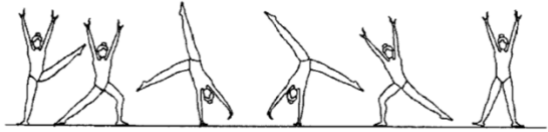
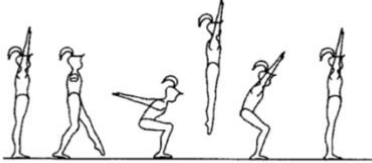
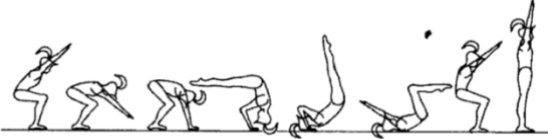

Name: _____

Vorname: _____

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

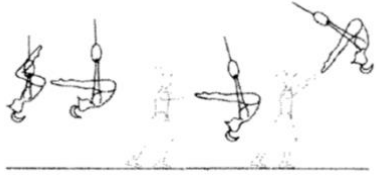

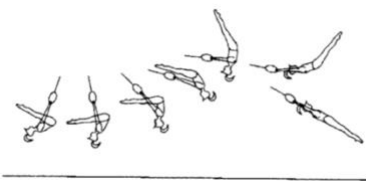
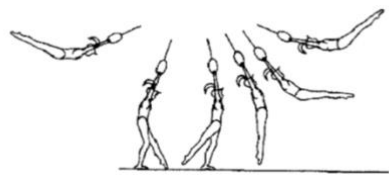
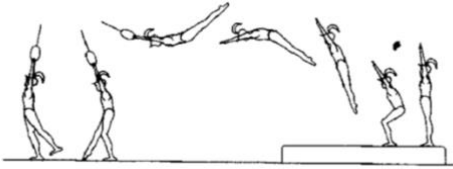
Name: _____

Vorname: _____

Boden			
Rolle rückwärts			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
Strecksprung 1/2 Drehung			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
Rad			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
Rolle vorwärts			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen
Kerze, Abrollen vorwärts zur Hochhalte			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

Name: _____

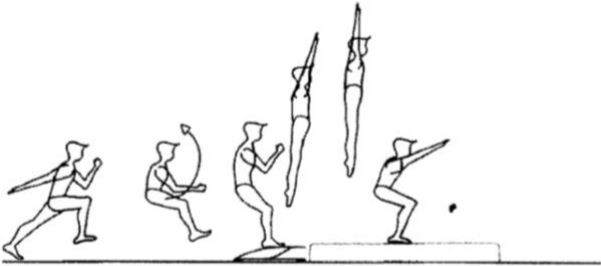
Vorname: _____

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

Name: _____

Vorname: _____

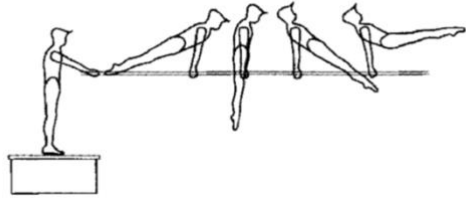
Sprung	
---------------	--

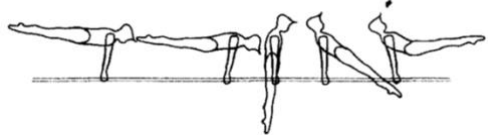
Sprung ab Reutherbrett			
		ungenügend	genügend

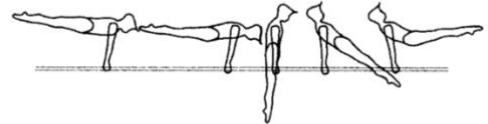
Name: _____

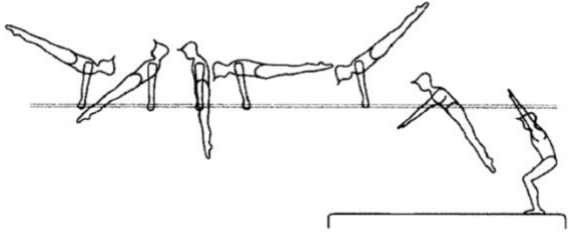
Vorname: _____

Barren	
---------------	--

Sprung zum Stütz und Vorschwung			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

Rückschwung und Vorschwung			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

Rückschwung und Vorschwung			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen

Wende zu Niedersprung			
ungenügend	genügend	erfüllt	übertroffen