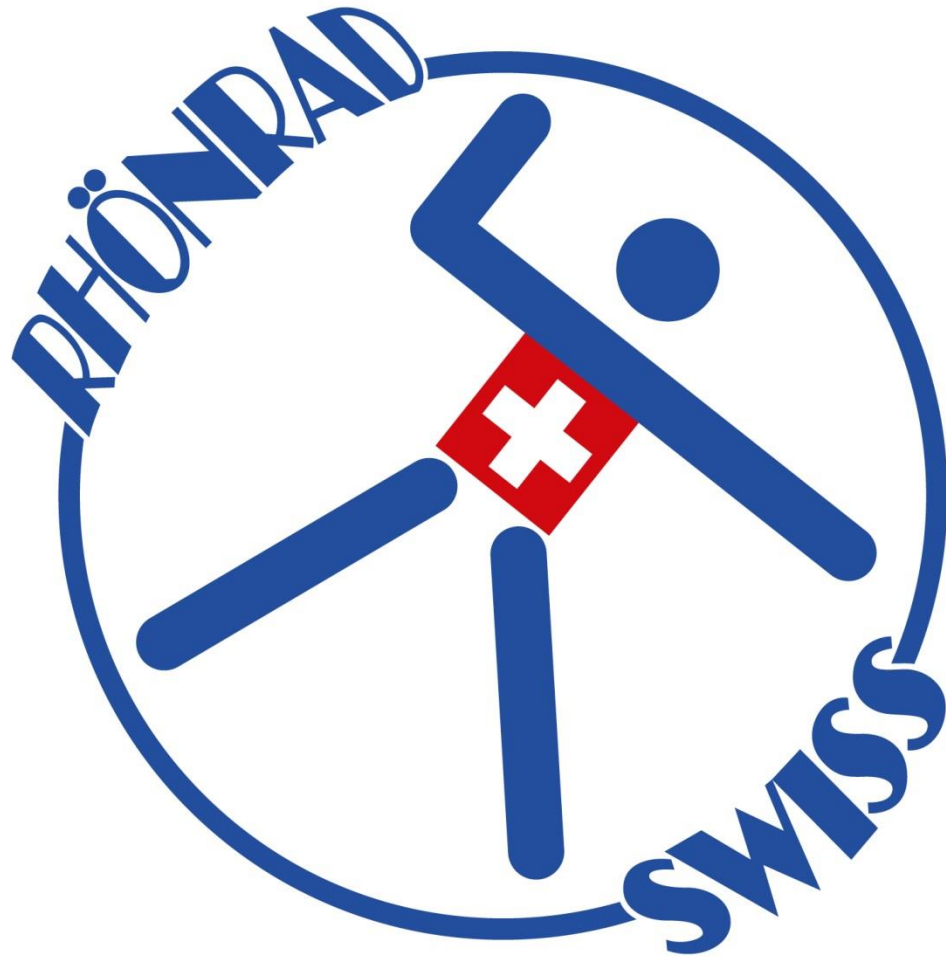


RHÖNRADswiss



**Sichtungsanlass Nationalkader Rhönrad
Sportliche Anforderungen Nationalkader**

SANK

Inhalt

1	Einleitung	3
2	Bewertung der Körperhaltung	4
3	SANK Beweglichkeit	5
3.1	Spagat (max. 10 Punkte)	5
3.1.1	Seitspagat (max. 5 Punkte)	5
3.1.2	Querspagat rechts oder links (max. 5 Punkte)	5
3.2	Winkelsitz (max. 5 Punkte)	5
3.3	Schultergürtel (max. 5 Punkte)	6
3.3.1	Über bzw. hinter den Kopf heben (max. 2.5 Punkte)	6
3.3.2	Aktives Rückspreizen (max. 2.5 Punkte)	6
3.4	Rücken (max. 5 Punkte)	7
3.5	Fussbeweglichkeit im Stand (max. 5 Punkte)	7
4	SANK Kraft	8
4.1	Hüftbeuger (max. 5 Punkte)	8
4.2	Ventrale Rumpfkette (max. 5 Punkte)	8
4.3	Laterale Rumpfkette (max. 5 Punkte)	9
4.4	Dorsale Rumpfkette (max. 5 Punkte)	9
4.5	Klimmzüge (max. 5 Punkte)	10
4.6	Sprungkraft (max. 5 Punkte)	10
5	SANK Schnelligkeit (max. 5 Punkte)	11
6	SANK Ausdauer (max. 10 Punkte)	11
7	SANK Koordination	11
7.1	Einbeinstand (max. 5 Punkte)	11
7.2	Handstand (max. 5 Punkte)	11
8	SANK Rhönradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten	12
8.1	Spirale	12
8.1.1	Ankippen vorgeneigt oder rückgeneigt in beiden Bindungen (max. 5 Punkte)	12
8.1.2	Grundelemente in beiden Bindungen im Seitverhalten vorgeneigt, NICHT direkt aus dem Ankippen (max. 5 Punkte)	13
8.1.3	Übungen im Querverhalten vorgeneigt (max. 5 Punkte)	13
8.1.4	Übungen rückgeneigt (max. 5 Punkte)	13
8.1.5	Übungen in der grossen Spirale ohne Bindungen (Wechsel, Dezentrale Elemente, ohne Brücken) (max. 5 Punkte)	14
8.1.6	Brücken (max. 5 Punkte)	14
8.1.7	Kleine Spirale (max. 9 Punkte)	15
8.2	Sprung	16
8.2.1	Flugphase: Sprung vom Barren (Sprünge vw und rw möglich, max. 5 Punkte)	16
8.2.2	Kompletter Sprung (max. 6 Punkte)	16

8.3	Gerade	17
8.3.1	Übungen in Bindungen (ohne Sicherheitsstellung, max. 5 Punkte)	17
8.3.2	Aufgrätschen und Überhocken (max. 5 Punkte)	18
8.3.3	Hohe Rollen (max. 5 Punkte)	19
8.3.4	Kniependelhang (max. 5 Punkte)	19
8.3.5	Brücke ohne Bindungen (max. 5 Punkte)	20
8.3.6	Umschwünge (max. 5 Punkte)	20
8.3.7	Abgang (Matte erlaubt, max. 5 Punkte)	20
9	SANK Verhalten (max. 10 Punkte)	21
10	SANK Auswertung	22

1 Einleitung

Zur Regelung des Nominierungsablaufs für die Nationalkader A und B siehe Reglemente RHÖNRADswiss.

Die vorliegenden Richtlinien zur Überprüfung der sportlichen Anforderungen Nationalkader (im Folgenden SANK) dienen als Grundlage für die Rangierung der am Sichtungsanlass teilnehmenden Turner/innen.

Die Anforderungen und Bewertungen sind in folgende Altersgruppen eingeteilt:

SANK-Gruppe	Alter
1	bis und mit 13 Jahre
2	14 bis und mit 18 Jahre
3	ab 19 Jahren

Die am Sichtungsanlass teilnehmenden Turnenden werden anhand ihres Alters in der kommenden Wettkampfsaison beurteilt. Beispiel Sichtungsanlass für die Saison A/B: Eine Turnerin ist im Jahr A 13 Jahre alt und wird im Jahr B 14 Jahre alt. Diese Turnerin wird am Sichtungsanlass anhand der Richtlinien 2 beurteilt.

Die SANK werden in folgende Kategorien unterteilt:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Koordination
- Rhönradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Motivation

Die Punktvergabe erfolgt nach im Vorfeld festgelegten Regeln. Der jeweilige Maximalwert ist für jede Übung einzeln angegeben. Sofern nicht anders beschrieben, ist nur ein Versuch pro Übung zulässig. Den Teilnehmenden wird kurz Zeit gegeben, um die einzelnen Aufgaben einzuturnen (Ausnahme 12-Minuten-Lauf). Im Bewertungsbogen werden die Einzelergebnisse aufgelistet und zu einem Gesamtwert addiert, welcher ausschlaggebend für die Rangierung der Sporttreibenden ist. Die freien Kaderplätze werden anhand dieser Rangierung an die Turnenden verteilt. Gegebenenfalls bleiben Kaderplätze frei, wenn nicht genügend Teilnehmende die Minimalvoraussetzungen erfüllen.

2 Bewertung der Körperhaltung

Bei den Rhönradspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten fliesst die Körperhaltung in die Bewertung mit ein. Grundlage dafür bilden die aktuellen Wertungsbestimmungen von RHÖN-RADswiss.

Die Bewertung der Körperhaltung erfolgt nachfolgendem System:

- Leichte Abweichung von der Körperhaltung (LAK): Abweichung in der Körperhaltung betrifft maximal zwei verschiedene Körperteile (z.B. Füsse und Hüfte). Die Abweichung pro Körperteil ist so gering, dass sie gemäss den Wertungsbestimmungen von RHÖN-RADswiss als „Kleinabzug“ (0.1 - 0.2 Punkte) bewertet würde.
- Grosse Abweichung von der Körperhaltung (GAK): Abweichung in der Körperhaltung betrifft mindestens drei verschiedene Körperteile UND/ODER würde gemäss den Wertungsbestimmungen von RHÖN-RADswiss mit einem Halbpunktabzug (fest oder Summierung von Kleinabzügen) bewertet.

Pro SANK wird für LAK 0.5 Punkte und für GAK 1.0 Punkte abgezogen, sofern nicht anders spezifiziert (max. also 1.0 Punkte Abzug). Es wird bei allen SANK angegeben, ob Körperhaltungsabzüge vorgenommen werden sollen oder nicht. Dies ist auch im Bewertungsbogen ersichtlich.

Anmerkung zu den Bildern: Die Bilder dienen zur Illustration der Aufgaben. Die Ausführung ist *nicht immer perfekt*. Zum Teil würden daher Haltungsabzüge vorgenommen.

3 SANK Beweglichkeit

Die Übungen werden nur bei korrekter Ausführung bewertet. Die Übungen müssen so lange gehalten werden können bis die Messung abgeschlossen ist.

3.1 Spagat (max. 10 Punkte)

2 Varianten: Seitspagat und Querspagat links oder rechts. Die Ergebnisse aus den beiden Varianten werden addiert. Die Bewertung ist für alle SANK-Gruppen gleich.

3.1.1 Seitspagat (max. 5 Punkte)

Endposition: Seitspagat, beide Beine gestreckt



3.1.2 Querspagat rechts oder links (max. 5 Punkte)

Endposition: Querspagat, beide Beine gestreckt



3.2 Winkelsitz (max. 5 Punkte)

Endposition: Beine und Füße geschlossen, Knie gestreckt, Oberkörper liegt auf den Oberschenkeln auf, Hände auf dem Boden seitlich neben den Füßen. Die Bewertung ist für alle SANK-Gruppen gleich.



Gemessen wird der Abstand des Schwertfortsatzes (unterster Punkt am Brustbein) zu den Beinen.

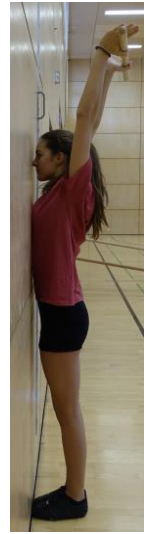
3.3 Schultergürtel (max. 5 Punkte)

3.3.1 Über bzw. hinter den Kopf heben (max. 2.5 Punkte)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit dem Gesicht zu einer Wand. Zehenspitzen, Bauch und Stirn berühren während der ganzen Übung die Wand. Ein Gymnastikstab wird mit **ausgestreckten** Armen **schulterbreit** über den Kopf gehalten. Der Gymnastikstab ist dabei zwischen Daumen und Zeigefinger zu halten, so dass die Handflächen zueinander gerichtet sind.



Endposition: Der Gymnastikstab wird mit gestreckten Armen so weit wie möglich von der Wand wegbewegt und 5 Sekunden gehalten. Gemessen wird der Winkel zwischen der Vertikalen in Bewegungsrichtung ausgehend vom Schultergelenk und den Armen.



3.3.2 Aktives Rückspreizen (max. 2.5 Punkte)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit dem Gesicht zur Wand. Zehenspitzen, Bauch und Stirn berühren während der ganzen Übung die Wand. Ein Gymnastikstab wird hinter dem Rücken mit gestreckten Armen schulterbreit gehalten. Der Gymnastikstab ist dabei zwischen Daumen und Zeigefinger zu halten, so dass die Handflächen zueinander gerichtet sind.



Endposition: Der Gymnastikstab wird mit gestreckten Armen so weit wie möglich vom Körper wegbewegt und 5 Sekunden gehalten. Gemessen wird der Winkel zwischen der Vertikalen in Bewegungsrichtung ausgehend vom Schultergelenk und den Armen.



3.4 Rücken (max. 5 Punkte)

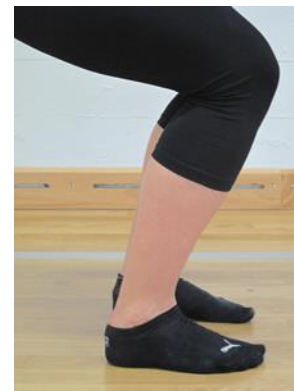
Endposition: Bauchlage, Beine und Füße gestreckt, Füße geschlossen. Arme werden nach hinten gestreckt, Hände umfassen einander und liegen auf dem Körper auf. Das Brustbein wird so weit wie möglich vom Boden abgehoben, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Gemessen wird der Abstand von der Drosselgrube (Punkt am Hals zwischen den beiden Schlüsselbeinen und dem Brustbein) zum Boden.

3.5 Fussbeweglichkeit im Stand (max. 5 Punkte)

Endposition: Das Fussgelenk wird über eine Kniebeugeposition in eine maximale Beugung gebracht.



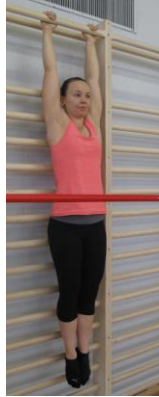
Gemessen wird der Winkel zwischen der Fusssohle und dem Unterschenkel.

4 SANK Kraft

In der Kategorie Kraft führen Abweichung der Körperhaltung zum Abbruch der Übung.

4.1 Hüftbeuger (max. 5 Punkte)

Ausgangsposition: Hang an der Sprossenwand, Füße berühren den Boden nicht. Ganzer Körper ist gestreckt.



Ausführung: Die gestreckten Beine werden auf 90° angehoben und wieder abgesenkt.



Es werden die korrekt ausgeführten Wiederholungen gezählt.

4.2 Ventrale Rumpfkette (max. 5 Punkte)

Ausgangsposition: Unterarmstütz, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen zeigen nach oben, Beine gestreckt. Schulter, Hüfte und Fussknöchel bilden eine Gerade. Kopf berührt Wand. Eine Querstange wird über dem Gesäss befestigt.



Ausführung: Wechselseitiges Abheben eines Fußes mit Antippen der anderen Ferse im Einsekundenrhythmus. Knie bleiben gestreckt, der Kontakt zur Stange muss immer gehalten werden und die Stange darf nicht ins Wackeln geraten.

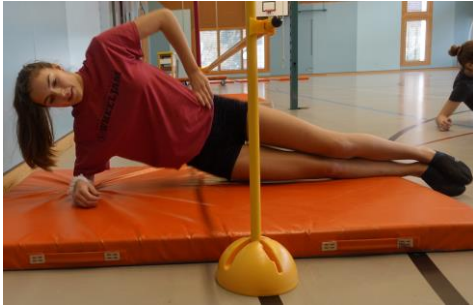


Gemessen wird die Zeit, in der die Übung perfekt ausgeführt werden kann. Eine Ermahnung ist zulässig, bei der zweiten Ermahnung wird die Übung beendet. Die vergangene Zeit wird in 30 Sekunden Schritten angegeben.

4.3 Laterale Rumpfkette (max. 5 Punkte)

Ausgangsposition: Ellbogenstütz in der bevorzugten Seitlage auf einer dünnen Matte, Füße aufeinander, Knie gestreckt. Fersen, Gesäss und Schulterblätter bilden eine Linie. Oberarm vertikal, die freie Hand eingestützt. Eine Querstange wird über dem Beckenkamm befestigt.

Ausführung: Heben und Senken der Hüfte im Einsekundenrhythmus. Das Becken berührt beim Senken jedes Mal leicht den Boden und beim Heben die Stange.



Gemessen wird die Zeit, in der die Übung perfekt ausgeführt werden kann. Eine Ermahnung ist zulässig. Bei der zweiten Ermahnung wird die Übung beendet. Diese Übung wird nur auf einer Seite ausgeführt (Seite frei wählbar). Die vergangene Zeit wird in 30 Sekunden Schritten angegeben.

4.4 Dorsale Rumpfkette (max. 5 Punkte)

Ausgangsposition: Schwedenkasten parallel zur Sprossenwand. Bauchlage auf dem Kasten, Füße in der Sprossenwand eingehängt, so dass eine gerade Linie entsteht. Der Beckenkamm ist bündig zur Kante des Schwedenkastens. Die Arme sind vor der Brust verschränkt. Eine Querstange wird bei gestrecktem Rumpf über den Schulterblättern angebracht. Eine weitere Querstange wird unterhalb der Brust so angebracht, dass eine 30° Flexion ausgeführt werden kann.

Ausführung: Der Oberkörper wird zwischen den beiden Querstangen im Einsekundenrhythmus noch unten und wieder in die Horizontale geführt.



Gemessen wird die Zeit, in der die Übung perfekt ausgeführt werden kann. Eine Ermahnung ist zulässig. Bei der zweiten Ermahnung wird die Übung beendet. Die vergangene Zeit wird in 30 Sekunden Schritten angegeben.

4.5 Klimmzüge (max. 5 Punkte)

Klimmzüge an Rhönrad oder Parallelbarren. Knie sind leicht angewinkelt (bei kleinen Personen dürfen sie auch gestreckt sein), Hüfte gestreckt, Handhaltung im Ristgriff. Es werden die Anzahl korrekt ausgeführter Klimmzüge ohne Unterbruch bewertet. Jeder Klimmzug erfolgt aus der kompletten Armstreckung bis die Hände auf Brusthöhe sind. Die Beine dürfen den Boden nie berühren. Das Kinn muss in der Endposition deutlich über der Stange sein.



4.6 Sprungkraft (max. 5 Punkte)

Basismessung: Stand mit dem Rücken zur Wand, beide Arme nach oben entlang eines Massbandes ausgestreckt. Die Höhe beim obersten Fingerspitz wird notiert.

Ausführung: Stand seitlich zur Wand, Absprung vom Boden und Abklatschen der Wand so hoch wie möglich. Ausholen mit den Armen ist erlaubt. Der beste von drei Versuchen wird notiert und die Sprunghöhe (Differenz zum Basiswert) berechnet.



5 SANK Schnelligkeit (max. 5 Punkte)

20 m-Sprint beginnend im Hochstart. Zeitmessung in Zehntelsekunden. Hierzu mindestens 2-fach Halle notwendig, ansonsten wird der Test im Freien durchgeführt.

6 SANK Ausdauer (max. 10 Punkte)

12 Minuten Lauf: Es werden vorgegebene Runden gelaufen.

Bewertet wird die zurückgelegte Strecke in Metern.

7 SANK Koordination

7.1 Einbeinstand (max. 5 Punkte)

Ausgangsposition: Einbeinstand in einem Kreis (Hulahopring). Der Fuss darf innerhalb des Kreises verschoben werden. Hüpfen ist nicht erlaubt. Die Hände liegen auf dem Rücken

Ausführung: Anfang mit offenen Augen, nach 10 Sek. Augen schliessen, nach weiteren 10 Sek. Kopf in den Nacken (Augen immer noch geschlossen).

Bewertung: Addierte Zeit vom rechten und linken Bein bis das Gleichgewicht verloren wird

7.2 Handstand (max. 5 Punkte)

Aufgabe: So lange wie möglich frei im Handstand stehen. Laufen auf den Händen innerhalb des Mittelkreises des Basketball-Feldes ist erlaubt. Die Beine müssen geschlossen bleiben. Anziehen der geschlossenen Beine ist erlaubt

Bewertung: Gemessen wird die Zeit von dem Moment wo die Beine geschlossen werden bis zu dem Zeitpunkt, wo die Beine sich wieder öffnen. Es zählt der beste von drei Versuchen.

8 SANK Rhönradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

In der Kategorie Rhönradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten wird ein Misslingen der Übung durch einen Grossabzug gemäss Wertungsbestimmungen von RHÖNRADswiss definiert. Die Anerkennung von Wertteilen erfolgt ebenfalls gemäss diesen Reglementen (Bsp. Spirale: es soll freier Doppelwechsel mit nachfolgendem B-Teil als D-Variante gezeigt werden. Nach dem Doppelwechsel erfolgt jedoch ein kurzer Kipper auf den anderen Reifen. Das Element wird demnach als B-Variante anerkannt. Zusätzlich dürfen LAK Abzüge für den Kipper vorgenommen werden).

Sicherheitsstellungen sind erlaubt.

8.1 Spirale

Pro Übung werden verschiedene Varianten zur Auswahl gestellt. Die Bewertung ist unterschiedlich gemäss SANK-Gruppe. Jede teilnehmende Person wählt für jede Übung jene Variante, die ihrem Niveau entspricht. Misslingt der erste Versuch, erfolgt ein zweiter Versuch auf einem niedrigeren Niveau. Es ist kein zweiter Versuch auf demselben Niveau erlaubt. Die ausgewählte Übung darf nur einmal gezeigt werden. Z.B. kann Seitbrücke rückgeneigt nur entweder bei den rückgeneigt geturnten Übungen ODER bei den Brücken bewertet werden) Für die Anerkennung der Übungen gilt der Schwierigkeitskatalog von RHÖNRADswiss.

Bewertung: Es werden nur die beschriebenen Varianten angeboten und bewertet. Die maximale Punktzahl kann nicht überschritten werden. *Ab einer Variante die min. 2 Punkte gibt, werden LAK und GAK gemäss Punkt 2 dieses Reglements bewertet.*

Die Hilfestellung kann durch den eigenen Coach, einen Teilnehmenden oder einen der Betreuer erfolgen. RU = Radumdrehung(en)

8.1.1 Ankippen vorgeneigt oder rückgeneigt in beiden Bindungen (max. 5 Punkte)

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Ankippen mit Hilfe, 2 RU Seitstellung in beiden Bindungen	P	P	Nicht zulässig
Ankippen, 2 RU Seitstellung in beiden Bindungen	P	P	P
Freies Ankippen, 2 RU Freiflug	P	P	P
Variante des Ankippens, welche die nachfolgende Übung zum C-Teil aufwertet	P	P	P
Variante des Ankippens, welche die nachfolgende Übung zum D-Teil aufwertet	P	P	P

8.1.2 Grundelemente in beiden Bindungen im Seitverhalten vorgeneigt, NICHT direkt aus dem Ankippen (max. 5 Punkte)

Die Übungsbewertung beginnt nach 2 RU.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
2 RU Seitstellung vorgeneigt in beiden Bindungen	P	Nicht zulässig	Nicht zulässig
2 RU Seitstellung einarmig, Seitstellung am vorderen Reifengriff oder Seitstellung am vorderen Reifengriff einarmig	P	P	P
1 RU Seitstellung, 1 RU Seifreiflug	P	P	P
2 RU Seifreiflug	P	P	P
C- oder D-Variante mit insgesamt 2 RU im Seitverhalten (z.B. 1 RU Seitstellung, freier Doppelwechsel, 1 RU Seitstellung), selbständig	P	P	P

8.1.3 Übungen im Querverhalten vorgeneigt (max. 5 Punkte)

Die Übungsbewertung beginnt nach 2 RU.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
2 RU Liegestütz oder Spindelstellung (jeweils vw oder rw)	P	P	Nicht zulässig
Insgesamt 2 RU einer Übung im Querverhalten mit $\frac{1}{2}$ Drehung	P	P	P
C- oder D-Variante mit insgesamt 2 RU im Querverhalten (z.B. Freiflug vw anbücken, Freiflug vw)	P	P	P

8.1.4 Übungen rückgeneigt (max. 5 Punkte)

Die Übungsbewertung beginnt nach 2 RU.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
B-Variante rückgeneigt	P	P	P
C-Variante rückgeneigt	P	P	P
D-Variante rückgeneigt	P	P	P
R-Variante rückgeneigt	P	P	P

8.1.5 Übungen in der grossen Spirale ohne Bindungen (Wechsel, Dezentrale Elemente, ohne Brücken) (max. 5 Punkte)

Die Übungsbewertung beginnt nach 2 RU.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
A-Variante, 2 RU Seitstellung	P	Nicht zulässig	Nicht zulässig
B-Variante mit Seitstellung	P	P	Nicht zulässig
C-Variante mit Seitstellung	P	P	P
D-Variante mit Seitstellung	P	P	P
R-Variante mit Seitstellung	P	5	P

8.1.6 Brücken (max. 5 Punkte)

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
1 RU Brücke in Bindungen, 1 RU beliebig	1P	Nicht zulässig	Nicht zulässig
2 RU Brücke in Bindungen	P	P	P
2 RU Brücke als B-Variante	P	P	P
2 RU Brücke als C-Variante	P	P	P
2 RU Brücke als D-/ R-Variante	P	P	P

8.1.7 Kleine Spirale (max. 9 Punkte)

	SANK Gruppe 1	SANK Gruppe 2	SANK Gruppe 3
Dezentrale kleine Spirale A-Variante	P	P	Nicht zulässig
Dezentrale kleine Spirale B-Variante	P	P	P
Zentrale kleine Spirale A-Variante	P	P	P
Zentrale kleine Spirale B-Variante	P	P	P
Zentrale kleine Spirale C-Variante	P	P	P
Zentrale kleine Spirale D-/ R- Variante	P	P	P

Je 2 Bonuspunkte für selbständiges Abrutschen und selbständiges In-den-Standführen des Rades.

8.2 Sprung

Pro Bewertungseinheit werden verschiedene Varianten angeboten. Die Bewertung ist unterschiedlich gemäss SANK-Gruppe. Jede teilnehmende Person wählt jene Variante, die ihrem Niveau entspricht. Bei der SANK „kompletter Sprung“ ist bei Misslingen des ersten Versuches ein zweiter Versuch einer beliebigen Variante erlaubt. Misslingt dieser erneut, werden keine Punkte vergeben. Bei den anderen SANK der Kategorie Sprung sind keine zusätzlichen Versuche erlaubt. Für die Anerkennung der Sprünge gilt der Schwierigkeitskatalog von RHÖNRADswiss.

Bewertung: Es werden nur die beschriebenen Varianten angeboten und bewertet. Die maximale Punktzahl kann nicht überschritten werden. *Ab einer Variante die min. 2 Punkte gibt, werden LAK und GAK gemäss Punkt 2 dieses Reglements bewertet, jedoch nur für das Element 8.2.2 Flugphase.*

(je einen Sprung pro Variante).

8.2.1 Flugphase: Sprung vom Barren (Sprünge vw und rw möglich, max. 5 Punkte)

Bei der Flugphase gibt es jeweils 2 Versuche, die Punkte des besseren Versuchs fliessen in die Wertung ein. Für die Anerkennung des Sprunges sind die Wertungsbestimmungen von RHÖNRADswiss ausschlaggebend. Der Sprung muss gestanden werden. Schritte bei der Landung sind erlaubt. Wird ein anderer Sprung gezeigt als angegeben, dann wird dieser nicht bewertet. Bei jedem Sprung kann maximal 1 Punkt für Drehungen um die Längsachse vergeben werden, wobei der Maximalwert von 5 Punkten nicht überschritten werden kann (bei SANK-Gruppen 1 und 2 wird 1 Punkt für eine halbe Drehung vergeben, bei SANK-Gruppe 3 0.5 Punkte für eine halbe und 1 Punkt für eine ganze Drehung)

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Grätschsitz	P	Nicht zulässig	Nicht zulässig
Überschlag aus Grätschsitz	P	P	P
Strecksprung	P	P	OP
Grätschwinkelsprung	P	P	P
Salto gehockt	P	P	P
Salto gebückt	P	P	P
Salto gestreckt	P	P	P

8.2.2 Kompletter Sprung (max. 6 Punkte)

Die Schwierigkeit des Sprungs spielt hier keine Rolle. Es wird nur die Ausführung nach den Wertungsbestimmungen von Rhönradschwiss bewertet. Die Bewertung ist für alle SANK-Gruppen identisch. Es gibt nur einen Versuch. Wird die Sprungansage nicht geschafft, darf ein zweiter Sprung mit einer tieferen Schwierigkeit gezeigt werden.

8.3 Gerade

Pro Element werden verschiedene Varianten angeboten. Die Bewertung ist unterschiedlich gemäss SANK-Gruppe. Jede teilnehmende Person wählt jene Variante, die ihrem Niveau entspricht. Misslingt der erste Versuch, erfolgt ein zweiter Versuch auf einem niedrigeren Niveau. Es ist kein zweiter Versuch auf demselben Niveau erlaubt. Bei allen Elementen darf Sicherheitsstellung geleistet werden. Das Rad und/oder die turnende Person dürfen dabei nicht berührt werden. Für die Anerkennung der Elemente gilt der Schwierigkeitskatalog von RHÖNRADswiss.

Bewertung: Es werden nur die beschriebenen Varianten angeboten und bewertet. Die maximale Punktzahl kann nicht überschritten werden. *Ab einer Variante die min. 2 Punkte gibt, werden LAK und GAK gemäss Punkt 2 dieses Reglements bewertet.* Die Gesamtpunktzahl Gerade wird am Schluss verdoppelt.

8.3.1 Übungen in Bindungen (ohne Sicherheitsstellung, max. 5 Punkte)

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Liegestütz einarmig rw oder vw	P	Nicht zulässig	Nicht zulässig
Liegestütz rw in Freiflug rw oder Freiflug vw in Liegestütz vw	P	P	Nicht zulässig
Freiflug rw oder vw (ohne Drehung in Kopfuntstellung)	P	P	P
Freiflug rw, ½ Drehung in Freiflug vw oder Freiflug vw, ½ Drehung in Freiflug rw	P	P	P
Freiflug mit Bücke rw oder vw	P	P	P
Freiflug mit Doppelbücke	P	P	P

8.3.2 Aufgrätschen und Überhocken (max. 5 Punkte)

Bewertung: LAK umfassen z.B. falsche Grifftechnik, Beinstreckung, Berührung der Sprosse. Ein Coach darf das Rad wenn nötig während des Überhockens festhalten, dafür wird zusätzlich 1 Punkt abgezogen. Insgesamt können also max. 2 Punkte abgezogen werden (1 Punkt für Festhalten des Rades und 1 Punkt für GAK)

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Hohes Überhocken vw	P	P	P
Hohes Überhocken vw mit Grätschwinkelstütz	P	P	P
Hohes Überhocken rw vom Sitz auf einer Spreizsprosse in die Lage	P	P	P
Hohes Überhocken vw von der Lage auf einer Spreizsprosse in den Sitz	P	P	P

8.3.3 Hohe Rollen (max. 5 Punkte)

Die Turnenden dürfen ein zusätzliches Element vor der Hohen Rolle turnen, damit sie in die obere Phase gelangen. Die nachfolgende untere Phase (Stand, Sitz) muss komplett ausgeführt werden, sonst erfolgt ein Abzug von der Hälfte der möglichen Punktzahl.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Hohe Rolle vw oder rw B-Variante	P	P	Nicht zulässig
Hohe Rolle vw oder rw C-Variante (z.B. gegen die Rollrichtung, über den grossen Abstand)	P	P	P
Hohe Rolle vw oder rw D-Variante (nur Kombination aus Hohen Rollen möglich) (z.B. hohe Doppelrolle gegen die Rollrichtung, Hohe Rolle mit ½ Drehung)	P	P	P

8.3.4 Kniependelhang (max. 5 Punkte)

Die Turnenden dürfen ein zusätzliches Element vor dem Kniependelhang turnen, damit sie in die obere Phase gelangen. Die untere Phase (Stand, Sitz) **nach** dem Kniependelhang muss komplett ausgeführt werden, sonst erfolgt ein Abzug von der Hälfte der möglichen Punktzahl.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Kniependelhang B-Variante (z.B. freier Kniependelhang rw)	P	P	P
Kniependelhang C-Variante (z.B. freier Kniependelhang in die Brücke vw oder in den Sitz)	P	P	P
Kniependelhang D-Variante (z.B. hohes Überhocken mit nachfolgendem freiem Kniependelhang in den hohen Liegestütz vw oder in den Sitz)	P	P	P

8.3.5 Brücke ohne Bindungen (max. 5 Punkte)

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Brücke ohne Bindungen A-Variante	P	P	Nicht zulässig
Brücke ohne Bindungen B-Variante	P	P	P
Brücke ohne Bindungen C-Variante	P	P	P
Brücke ohne Bindungen D-Variante	P	P	P

8.3.6 Umschwünge (max. 5 Punkte)

Die Turnenden dürfen ein zusätzliches Element vor dem Hüftumschwung turnen, damit sie in die obere Phase gelangen. Die untere Phase/das zentrale Element nach dem Umschwung muss komplett geturnt werden, sonst erfolgt ein Abzug von der Hälfte der möglichen Punkte.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Hüftumschwünge B-Variante, Rückenumschwung B-Variante	P	P	Nicht zulässig
Hüftumschwünge oder Knieumschwünge C-Variante	P	P	P
Hüftumschwünge oder Knieumschwünge D-Variante, Rückenumschwung D-Variante	P	P	P

8.3.7 Abgang (Matte erlaubt, max. 5 Punkte)

Bei jeder SANK-Gruppe wird für eine ganze Drehung (min. $\frac{3}{4}$) 2 Punkte vergeben.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Unterschwung	P	P	Nicht zulässig
Rückschwung aus dem Stütz rw ODER Strecksprung vw oder rw	P	P	P
Überschlag und übrige Abgänge mit B-Wertigkeit (ohne Salti und Strecksprünge mit ganzer Drehung)	P	P	P
Salto vw oder rw,	P	P	P
übrige Abgänge mit C- oder D-Wertigkeit	P	P	P

9 SANK Verhalten (max. 10 Punkte)

Am Ende des Anlasses wird das Verhalten der Teilnehmenden bewertet. Darin fließen folgende Aspekte ein (Liste und Beispiele nicht abschliessend):

- Motivation, z.B.
 - beschwert sich (nicht)
 - hält Pausenzeiten ein / versucht Pausen zu verlängern
 - ist motiviert und zeigt Einsatz / scheint teilnahmslos oder faul
- Sozialverhalten, z.B.
 - hilft anderen Teilnehmenden (nicht oder nur mit Aufforderung)
 - teilt das Rad / behält das Rad für sich
 - sucht Kontakt zu anderen / distanziert sich
- Eigeninitiative, z.B.
 - muss (nicht) aufgefordert werden z.B. beim Aufstellen/Versorgen von Geräten
- Allgemeines Auftreten, z.B.
 - ist freundlich und anständig / unfreundlich und z.B. frech
 - akzeptiert die Anweisungen / widersetzt sich
- Administratives
 - pünktliche Anmeldung
 - pünktliche Zahlung

Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 1-10 Punkten. Die erhaltene Punktzahl wird anschliessend verdoppelt. Ist bis zum Abend vor dem Anlass die Teilnahmegebühr noch nicht einbezahlt worden, werden 2 Punkte abgezogen.

10 SANK Auswertung

Die maximale Gesamtpunktzahl der SANK beläuft sich auf 198.5 Punkte.

Die Limite zur Aufnahme ins Kader B ist 50% der Gesamtpunktzahl (92.25 Punkte).

Die Limite zur Aufnahme ins Kader A ist 70% der Gesamtpunktzahl (138.95 Punkte).

Teilnehmende, die die geforderte Limite nicht erreichen, haben keinen Anspruch auf einen Platz im Kader.

Die verantwortliche Person für den Sichtungsanlass hat die Kompetenz die Limiten nach oben oder unten zu korrigieren.

Zum weiteren Ablauf des Aufnahmeverfahrens in ein Kader siehe Reglement A7 Nationalkader.