

# RHÖNRAD*swiss*



**Sichtungsanlass Nationalkader Rhönrad**  
**Sportliche Anforderungen Nationalkader**

## **SANK**

Ersetzt Ausgabe	Aktuelle Ausgabe
2018.1	2023.1

# Inhalt

1	Einleitung.....	3
2	Bewertung der Körperhaltung .....	4
3	SANK Beweglichkeit (max. 25 Punkte) .....	5
3.1	Spagat (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 (max. 5 Punkte) .....	7
4	SANK Kraft (max. 30 Punkte).....	8
4.1	Hüftbeuger (max. 5 Punkte).....	8
4.2	Ventrale Rumpfkette (max. 5 Punkte) .....	9
4.3	Laterale Rumpfkette (max. 5 Punkte) .....	10
4.4	Dorsale Rumpfkette (max. 5 Punkte) .....	11
4.5	Klimmzüge (max. 5 Punkte).....	12
4.6	Sprungkraft (max. 5 Punkte).....	12
5	SANK Ausdauer (max. 10 Punkte).....	13
6	SANK Koordination (max. 10 Punkte) .....	13
6.1	Einbeinstand (max. 5 Punkte) .....	13
6.2	Handstand (max. 5 Punkte) .....	13
7	SANK Rhönradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (98).....	14
7.1	Spirale (max. 34 Punkte) .....	14
7.1.1	Ankippen vorgeneigt oder rückgeneigt in beiden Bindungen (max. 5 Punkte) .	14
7.1.2	Übungen in Bindungen (max 5 Punkte).....	15
7.1.3	Brücken (max. 5 Punkte) .....	15
7.1.4	Übungen in der grossen Spirale ohne Bindungen (Wechsel, Dezentrale Elemente, ohne Brücken) (max. 5 Punkte).....	15
7.1.5	Kleine Spirale (max. 9 Punkte) .....	16
7.1.6	Zusätzliche Elemente (max. 5 Punkte) .....	16
7.2	Sprung (max. 24 Punkte).....	17
7.2.1	Flugphase: Sprung vom Rad (Sprünge vw und rw möglich, max. 5 Punkte) .....	17
7.2.2	Kompletter Sprung (max. 7 Punkte) .....	18
7.3	Gerade (max. 40 Punkte).....	19
7.3.1	Übungen in Bindungen (ohne Sicherheitsstellung, max. 5 Punkte) .....	19
7.3.2	Aufgrätschen und Überhocken (max. 5 Punkte) .....	19
7.3.3	Hohe Rollen (max. 5 Punkte) .....	20
7.3.4	Übungen mit freiem Hang oder Kniependelhang (max. 5 Punkte) .....	20

7.3.5	Zentrale Übungen ohne Bindungen (ohne Übungen mit freiem Hang oder Kniependelhang, max. 5 Punkte) .....	21
7.3.6	Umschwünge (max. 5 Punkte) .....	21
7.3.7	Abgang (Matte erlaubt, max. 10 Punkte) .....	21
8	SANK Verhalten (max. 20 Punkte) .....	22
9	SANK Auswertung .....	23

## 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:

<b>SANK-Gruppe</b>	<b>Alter</b>
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
- 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 (Ausnahmen möglich). 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 RHÖNRADswiss.

Die Bewertung der Körperhaltung erfolgt nach folgendem 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 RHÖNRADswiss „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 RHÖNRADswiss 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 (max. 25 Punkte)

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. 5 Punkte)

Eine Variante: Entweder Seitspagat, oder Querspagat links oder rechts. Die Bewertung ist für alle SANK-Gruppen gleich.

Endposition: Entweder Seitspagat, beide Beine gestreckt, oder 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.

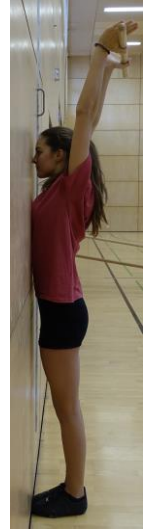
### 3.3 Schultergürtel (max. 5 Punkte)

#### 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)

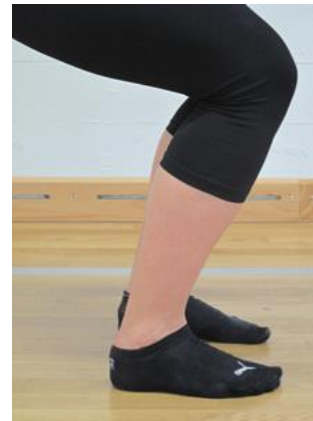
Endposition: Bauchlage, Beine und Füße gestreckt, Füße geschlossen. Arme werden nach hinten gestreckt, Hände umfassen einander und liegen auf dem Körper auf. Das Brustbein wird so weit wie möglich vom Boden abgehoben, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.



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

### 3.5 Fußbeweglichkeit (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 (max. 30 Punkte)

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)

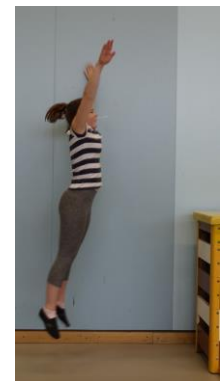
Klimmzüge an Rhönrad oder Parallelbarren. Knie sind leicht angewinkelt (bei kleinen Personen dürfen sie auch gestreckt sein), Hüfte gestreckt, Handhaltung im Ristgriff. Es werden die Anzahl korrekt ausgeführter Klimmzüge ohne Unterbruch bewertet. Jeder Klimmzug erfolgt aus der kompletten Armstreckung 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 Ausdauer (max. 10 Punkte)**

6 Minuten Lauf: Es werden vorgegebene Runden gelaufen.

Bewertet wird die zurückgelegte Strecke in Metern.

## **6 SANK Koordination (max. 10 Punkte)**

### **6.1 Einbeinstand (max. 5 Punkte)**

Ausgangsposition: Einbeinstand in einem Kreis (Hula-Hoop-Reifen). 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

### **6.2 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.

## 7 SANK Rhönradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (98)

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. Wird die angesagte Variante nicht anerkannt oder abgestuft, kann entweder ein zweiter Versuch mit einer Variante eines tieferen Niveaus gezeigt werden, oder die allfällig abgestufte Variante behalten werden. LAK und GAK werden auch dann abgezogen, wenn die angesagte Variante abgestuft wird.

Sicherheitsstellungen sind erlaubt.

### 7.1 Spirale (max. 34 Punkte)

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 Brücken ODER bei den zusätzlichen Elementen 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)

#### 7.1.1 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	ungültig	ungültig
Ankippen, 2 RU Seitstellung in beiden Bindungen	P	P	P
Freies Ankippen, 2 RU Freiflug, ODER Ankippen in die Seitstellung rückgeneigt	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

### 7.1.2 Übungen in Bindungen (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, ODER Seitstellung am vorderen Reifengriff	P	ungültig	ungültig
2 RU Seitstellung einarmig, ODER Seitstellung am vorderen Reifengriff einarmig	P	P	ungültig
1 RU Seitstellung, 1 RU Seifreiflug ODER 1RU Seitstellung 1RU Liegestütz	P	P	P
B- Variante in Bindungen	P	P	P
C- Variante in Bindungen	P	P	P
D-/ E-Variante in Bindungen	P	P	P

### 7.1.3 Brücken (max. 5 Punkte)

Die Übungsbewertung beginnt nach 2 RU.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
1 RU Brücke, 1 RU beliebig	P	P	ungültig
2 RU Brücke als B-Variante	P	P	P
2 RU Brücke als C-Variante	P	P	P
2 RU Brücke als D-/ E-Variante	P	P	P

### 7.1.4 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	P	ungültig
B-Variante	P	P	P
C-Variante	P	P	P
D-/ E-Variante	P	P	P



### 7.1.5 Kleine Spirale (max. 9 Punkte)

	SANK Gruppe 1	SANK Gruppe 2	SANK Gruppe 3
Kleine Spirale A-Variante	P	P	ungültig
Kleine Spirale B-Variante	P	P	P
Kleine Spirale C-Variante	P	P	P
Kleine Spirale D-/ E- Variante, ODER C-Variante zentrale einarmige kleine Spirale	P	P	P

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

### 7.1.6 Zusätzliche Elemente (max. 5 Punkte)

Beliebige Übung in der grossen Spirale (2RU), oder in der kleinen Spirale (min 3 Sekunden), die in noch keiner anderen Kategorie gezeigt wurde.

Die Übungsbewertung beginnt nach 2 RU,  
oder nach Erreichen der kleinen Spirale.

	SANK- Gruppe 1	SANK- Gruppe 2	SANK- Gruppe 3
A-Variante	P	P	ungültig
B-Variante	P	P	P
C-Variante	P	P	P
D-Variante	P	P	P
E-Variante	P	P	P

## 7.2 Sprung (max. 24 Punkte)

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 7.2.1 Flugphase.*  
(je einen Sprung pro Variante).

Die Gesamtpunktzahl Sprung wird am Schluss verdoppelt.

### 7.2.1 Flugphase: Sprung vom Rad (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)

Wird über ein Rad gesprungen, so darf es nicht grösser sein als in den Wertungsbestimmungen von RHÖNRADswiss vorgeschrieben, ansonsten ist der Sprung ungültig und es darf ein kleineres Rad genommen werden für den zweiten Versuch.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Grätschsitz	P	ungültig	ungültig
Strecksprung	P	P	ungültig
Grätschwinkelsprung	P	P	P
Überschlag alle Varianten	P	P	P
Salto gehockt	P	P	P
Salto gebückt	P	P	P
Salto gestreckt	P	P	P

### **7.2.2 Kompletter Sprung (max. 7 Punkte)**

Die Schwierigkeit des Sprungs spielt hier keine Rolle. Es wird nur die Ausführung nach den Wertungsbestimmungen von RHÖNRADswiss 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.

Ein Bonus von 1 Punkt wird vergeben, wenn ein Sprung aus dem Stand vorwärts, oder rückwärts gezeigt wird (Gruppe B und C).

### 7.3 Gerade (max. 40 Punkte)

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.*

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

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Liegestütz einarmig	P	ungültig	ungültig
Liegestütz rw in Freiflug rw ODER Freiflug vw in Liegestütz vw	P	ungültig	ungültig
A-Variante in Bindungen (ohne Freiflüge)	P	P	ungültig
Freiflug	P	P	P
Freiflug mit Bücke	P	P	P
B-/ C-Variante in Bindungen	P	P	P

#### 7.3.2 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 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 Aufgrätschen aus der Bauchlage, oder vom Stand auf den Brettern in den Stütz springen zurück in den Stand auf die Bretter (nicht in die Bauchlage)	P	P	ungültig
Hohes Überhocken vw aus dem Stütz	P	P	P
Hohes Überhocken rw, ODER hohes Überhocken vw (nicht aus dem Stütz)	P	P	P
Hohes Überhocken vw mit Grätschwinkelstütz	P	P	P

### 7.3.3 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 B-Variante	P	P	P
Hohe Rolle C-Variante (z.B. gegen die Rollrichtung, über den grossen Abstand)	P	P	P
Hohe Rolle D-Variante (z.B. hohe Doppelrolle gegen die Rollrichtung, Hohe Rolle mit ½ Drehung)	P	P	P

### 7.3.4 Übungen mit freiem Hang oder Kniependelhang (max. 5 Punkte)

Die Turnenden dürfen ein zusätzliches Element vor dem Hang, oder 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
B-Variante (z.B. freier Kniependelhang rw, oder freier Kniehangstand)	P	P	P
C-Variante (z.B. freier Kniependelhang in die Brücke vw, oder in den Sitz, oder freier Fersenhang)	P	P	P
D-Variante (z.B. hohes Überhocken mit nachfolgendem freiem Kniependelhang in den hohen Liegestütz vw, oder in den Sitz)	P	P	P

### 7.3.5 Zentrale Übungen ohne Bindungen (ohne Übungen mit freiem Hang oder Kniependelhang, max. 5 Punkte)

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
A-Variante	P	P	ungültig
B-Variante	P	P	P
C-Variante	P	P	P
D-Variante	P	P	P

### 7.3.6 Umschwünge (max. 5 Punkte)

Die Turnenden dürfen ein zusätzliches Element vor dem Umschwung 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
Um-, Auf- und Abschwünge A-Variante	P	P	ungültig
B-Variante	P	P	P
C-Variante	P	P	P
D-Variante	P	P	P

### 7.3.7 Abgang (Matte erlaubt, max. 10 Punkte)

Die Punkte des Abganges werden doppelt gezählt.

	SANK-Gruppe 1	SANK-Gruppe 2	SANK-Gruppe 3
Unterschwung	P	P	ungültig
Rückschwung aus dem Stütz rw ODER Strecksprung	P	P	P
Abgänge mit B-Wertigkeit	P	P	P
Abgänge mit C- oder D-Wertigkeit	P	P	P

## 8 SANK Verhalten (max. 20 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. Ist bis zum Abend vor dem Anlass die Teilnahmegebühr noch nicht einbezahlt worden, werden 2 Punkte abgezogen.

Die erhaltene Punktzahl wird anschliessend verdoppelt.

## 9 SANK Auswertung

Die maximale Gesamtpunktzahl der SANK beläuft sich auf 193 Punkte.

Die Limite zur Aufnahme ins Kader B ist 50% der Gesamtpunktzahl (96.5 Punkte).

Die Limite zur Aufnahme ins Kader A ist 70% der Gesamtpunktzahl (135 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.