

KUNSTTURNEN FRAUEN ÖSTERREICH – LEISTUNGSSPORT – KADERTEST JUNIORINNEN 2017/2010 NAME: _____ DATUM: _____



TOTAL SCORE : _____/1000

PROZENTUELL: _____ % (= Total Score / 10)

SPRUNG: 150 PUNKTE (Tisch 125 - Geschlossene Grube mit Wettkampfhöhe Matte – Soft mit Landungsmöglichkeit)
(LANDUNG = VOL ROTIERT, 1 – 2 SCHRITTE ERLAUBT)

TOTAL SPRUNG: _____/150

1. YURCHENKO 60 PUNKTE

PUNKTE YURCHENKO: _____/60

SALTO ÜBER TISCH 10 <i>An(sprung) – Ro(ndat) - Saltohaltung</i>	YU SALTO OFFEN 25 <i>An – Ro – Stützposition – Kopf/Schultern - Armen G(estreckt)</i>	YU SALTO GESTRECKT 40 <i>An – Ro – Stützposition – Kopf/Schultern - Hüfte - Armen G</i>	YU SALTO GESTRECKT ½ 50 <i>An – Ro – Stützposition – Kopf/Schultern - Hüfte - Armen G</i>	YU SALTO GESTRECKT 1/1 60 <i>An – Ro – Stützposition – Kopf/Schultern - Hüfte - Armen G!!!</i>
---	---	---	---	--

Bemerkungen

2. ÜBERSCHLAG SALTO 50 PUNKTE (mit Entwicklungs-Möglichkeit 2te Sprung Gruppe 5)

PUNKTE ÜBERSCHLAG: _____/50

ÜBERSCHLAG ERHÖHUNG 10 (Rolle vorwärts erlaubt) <i>Armschwung – schnelle Fersen – Handstand Position – Große Erhöhung aus Block Rotation</i>	ÜBERSCHLAG SALTO GEHOCKT 30 <i>Armschwung – Handstand Position - Hockhaltung</i>	ÜBERSCHLAG SALTO GEBÜCKT 40 <i>Armschwung – Handstand Position - Bückhaltung</i>	ÜBERSCHLAG SALTO GEBÜCKT ½ 50 <i>Armschwung – Handstand Position – Bückhaltung – Schraube Pos.</i>
--	--	--	--

ODER

3. TSUKAHARA 40 PUNKTE

PUNKTE TSUKAHARA: _____/40

TSUKAHARA OFFEN 10 <i>Hände – Kopf/Schultern- Armen G(estreckt)</i>	TSUKAHARA GESTRECKT 20 <i>Hände – Kopf/Schultern – Hüfte – Armen G</i>	TSUKI GESTRECKT ½ (HALBE KASAMATSU) 30 <i>Hände – Kopf/Schultern – Hüfte – Armen G</i>	TSUKI GESTRECKT 1/1 (KASAMATSU) 40 <i>Hände – Kopf/Schultern – Hüfte – Armen G!!!</i>
---	--	--	---

Bemerkungen

4. TISCH HANDSTAND SALTO 40 PUNKTE

PUNKTE TISCH: _____/40

HANDSTAND SALTO OFFEN 5 <i>Rund einkommen – Hüftaktion – Kopf/Schultern – Arme G(estreckt)!</i>	HDST SALTO GESTRECKT 10 <i>Rund einkommen – Hüftaktion – Kopf/Schultern – Hüfte G(estreckt) - Arme G!</i>	HDST SALTO GESTRECKT ½ 15 <i>Rund einkommen – Hüftaktion – Kopf/Schultern – Hüfte G - Arme G!</i>	HDST SALTO GESTRECKT 1/1 20 <i>Rund einkommen – Hüftaktion – Kopf/Schultern – Hüfte G - Arme G!</i>	HDST SALTO GESTRECKT 3/2 25 <i>Rund einkommen – Hüftaktion – Kopf/Schultern – Hüfte G – Arme G! oder Bauch</i>	HDST SALTO GESTRECKT 2/1 40 <i>Rund einkommen – Hüftaktion – Kopf/Schultern – Hüfte G – Hände Bauch!</i>
---	---	---	---	--	--

Bemerkungen



BASIS

<p>1. FREIE FELGE</p> <table border="1"> <tr> <td>3 x 5</td> <td>5X 10</td> </tr> </table> <p>Kopf/Thorax –Arme – Hüfte – Handstandposition</p> <p>2. BÜCKUMSCSCHWUNG 2 BEINE</p> <table border="1"> <tr> <td>SCHL 3x 5</td> <td>1X 8</td> <td>3x 12</td> <td>5x 15</td> </tr> </table> <p>Kopf/Thorax –Arme – Hüfte – Hdstop - Beine 1 BEIN = /2</p> <p>3. STALDER</p> <table border="1"> <tr> <td>SCHL 3x 5</td> <td>1X 8</td> <td>3x 18</td> <td>5x 15</td> </tr> </table> <p>Kopf/Thorax –Arme – Hüfte – Hdstop - Beine BONUS 10 PUNKTE: GEGRATSCHT + GESCHLOSSEN</p>	3 x 5	5X 10	SCHL 3x 5	1X 8	3x 12	5x 15	SCHL 3x 5	1X 8	3x 18	5x 15	<p>4. ENDO</p> <table border="1"> <tr> <td>SCHL 3x 5</td> <td>1X 8</td> <td>3x 12</td> <td>5x 15</td> </tr> </table> <p>Kopf/Thorax –Arme – Hüfte – Hdstop - Beine BONUS 10 PUNKTE: ELLGRIFF</p> <p>5. 4x HALBE DREHUNG + RIESEN + STRECKSALTO (1 HOLM ODER 2 HOLME) 20 PUNKTE Körperposition – Kopf – Beine Salto: Aktiver Hang (offen) + Kopf/ Orientierung + deutliche Erhöhung aus aktivem Hang!!!</p> <p>6. RIESEN HALBE + 2 RIESEN VW + HALBE DREHUNG + RIESEN (1 HOLM = /2) 20 PUNKTE Körperposition – Kopf - Beine</p>	SCHL 3x 5	1X 8	3x 12	5x 15	<p>7. RIESEN GANZE DREHUNG + RIESEN 20 PUNKTE (1 HOLM = /2) Körperposition – Kopf - Beine</p> <p>8. RIESEN DOPPEL SALTO GEHOCKT 15 PUNKTE (1 HOLM =/2) OFFEN SALTO = BONUS 5 PUNKTEN GESTRECKT = BONUS 10 PUNKTEN MIT SCHRAUBE 360° = BONUS 10 PUNTEN EXTRA Körperposition – aktiver Hang - Kopf – Beine – Landung (LANDUNG = VOL ROTIERT OHNE STURZ, 1 – 2 SCHRITTE ERLAUBT)</p> <p>VERBINDUNGEN 6 + 7 + 8 (ankreuzen unten) O DREI IN SERIE = BONUS 15 PUNKTEN: 6 + 7 + 8 O ZWEI VON DREI IN SERIE = BONUS 5 PUNKTEN (markieren unten) 6 + 7 oder 7 + 8 oder 6 + 8 Körperposition – Kopf – Beine - Landung</p>
3 x 5	5X 10															
SCHL 3x 5	1X 8	3x 12	5x 15													
SCHL 3x 5	1X 8	3x 18	5x 15													
SCHL 3x 5	1X 8	3x 12	5x 15													

Bemerkungen Basis

ANFORDERUNGEN UND SCHWIERIGKEITEN

<p>9. JAEGER</p> <table border="1"> <tr> <td>1 Ho MATTE THOUCH 2</td> <td>1 Ho THOUCH Ho 5</td> <td>1 Ho HANG 10</td> <td>2 HOLME H 15</td> </tr> </table> <p>Hang – Einsatz – Kopf - Flügposition</p> <p>10. TKATCHEV</p> <table border="1"> <tr> <td>1 Ho MATTE THOUCH 5</td> <td>1 Ho THOUCH Ho 10</td> <td>1 Ho HANG 15</td> <td>2 HOLME H 20</td> </tr> </table> <p>Hang – Einsatz – Kopf - Flügposition</p> <p>11. HINDORF</p> <table border="1"> <tr> <td>1 Ho MATTE THOUCH 5</td> <td>1 Ho THOUCH Ho 15</td> <td>1 Ho HANG 20</td> <td>2 HOLME H 25</td> </tr> </table> <p>Hang – Einsatz – Kopf - Flügposition Erste Flugelement = BONUS 5 Punkte</p> <p>12. PAKSALTO</p> <table border="1"> <tr> <td>MIT BOCK 2</td> <td>2te HOLM MATTE 5</td> <td>IN STUTZHANG AUS SCHWUNG 15</td> <td>AUS HDST 20</td> </tr> </table> <p>Hang – Einsatz – Kopf – Stützposition vor Hang</p>	1 Ho MATTE THOUCH 2	1 Ho THOUCH Ho 5	1 Ho HANG 10	2 HOLME H 15	1 Ho MATTE THOUCH 5	1 Ho THOUCH Ho 10	1 Ho HANG 15	2 HOLME H 20	1 Ho MATTE THOUCH 5	1 Ho THOUCH Ho 15	1 Ho HANG 20	2 HOLME H 25	MIT BOCK 2	2te HOLM MATTE 5	IN STUTZHANG AUS SCHWUNG 15	AUS HDST 20	<p>13. SHAPOSNIKOVA</p> <table border="1"> <tr> <td>ÜBERFLIEGEN 1 Ho MATTE 5 <small>Matte Holm + Matte unten</small></td> <td>2te HOLM MATTE 10 <small>Matte Holm + Matte unten</small></td> <td>IN HANG 20</td> </tr> </table> <p>Vorbewegung (Felge, Stalder – Bück) - Körperhaltung Flug SHAPO AUS 2 Verschiedene Vorbewegungen = BONUS 15 PUNTEN</p> <p>14. TARZAN</p> <table border="1"> <tr> <td>MIT BOCK 5</td> <td>2te HOLM MATTE 10</td> <td>HDST STÜTZ AUS SCHWUNG 15</td> <td>AUS HDST 20</td> </tr> </table> <p>Einsatz – Beine - Stützposition</p> <p>VERBINDUNGEN 12 + 13 + 14 (Ankreuzen unten) O DREI IN SERIE = BONUS 15 PUNKTE: 12 + 13 + 14 O ZWEI VON DREI IN SERIE = BONUS 5 PUNKTE (Markieren): 13 + 12 oder 13 + 14 (Jedes Element Kann nur einmal geturnt werden, nur Shapo 2x wenn aus 2 verschiedene Vorbewegungen) VIER IN SERIE (mit 2 verschiedene Shapos) = BONUS 25 PUNKTE</p>	ÜBERFLIEGEN 1 Ho MATTE 5 <small>Matte Holm + Matte unten</small>	2te HOLM MATTE 10 <small>Matte Holm + Matte unten</small>	IN HANG 20	MIT BOCK 5	2te HOLM MATTE 10	HDST STÜTZ AUS SCHWUNG 15	AUS HDST 20
1 Ho MATTE THOUCH 2	1 Ho THOUCH Ho 5	1 Ho HANG 10	2 HOLME H 15																					
1 Ho MATTE THOUCH 5	1 Ho THOUCH Ho 10	1 Ho HANG 15	2 HOLME H 20																					
1 Ho MATTE THOUCH 5	1 Ho THOUCH Ho 15	1 Ho HANG 20	2 HOLME H 25																					
MIT BOCK 2	2te HOLM MATTE 5	IN STUTZHANG AUS SCHWUNG 15	AUS HDST 20																					
ÜBERFLIEGEN 1 Ho MATTE 5 <small>Matte Holm + Matte unten</small>	2te HOLM MATTE 10 <small>Matte Holm + Matte unten</small>	IN HANG 20																						
MIT BOCK 5	2te HOLM MATTE 10	HDST STÜTZ AUS SCHWUNG 15	AUS HDST 20																					

Bemerkungen Anforderungen und Schwierigkeiten



GYMNASTISCH 80 Punkte (hoher Balken - 2x = immer in 1 Versuch, mit Pause max. 5", 1/2te Drehung oder zurück gehen zwischen zwei Ausführungen sind erlaubt)

1. DREHUNG (2x):
1/1 Drehung A 3 - B 5 - C 7 - D/E 10

Symbol (Trainer) FIG-Wert Buchstabe Punkt Bemerkung

2. SPREIZWINKEL 1-beiniger Abspr. (2x):
B 5 - C 7 - D/E 10

Symbol (Trainer) FIG-Wert Buchstabe Punkt Bemerkung

3. SPREIZWINKEL 2-beiniger Abspr. (2x):
B 5 - C 7 - D/E 10

Symbol (Trainer) FIG-Wert Buchstabe Punkt Bemerkung

4. GESCHLOSSEN (2x):
B 5 - C 7 - D/E 10

Symbol (Trainer) FIG-Wert Buchstabe Punkt Bemerkung

1 bis 4: Maximum 5 Gymnastische Elemente aus zu füllen (Trainer)
(7 vom 12 Reihe bleiben Blanco)

5. VERBINDUNG UND SERIENBONUS
TEST-Wert = (Punkt Element 1 + Punkt Element 2) / 2 (Max = 10)

Symbol Verbindung FIG-Wert Buchstabe TEST-Wert Figur Punkt

Bemerkung

5: Beide Zeilen können Ausgeföhlt werden (max. = 2 x 10)

6. GYMNASTISCHE SERIE (Anforderung)

	3 - 7 - 10	
--	-------------------	--

Symbol Serie Wertung Technische Ausführung Bemerkung

1 bis 6: Niedrige Balken = MINUS 2 PUNTEN
1 bis 6: Mit SCHUTZMATTE = MINUS 2 PUNKTE

BASIS AKRO 50 Punkte

(2x = immer in 1 Versuch, mit Pause max. 5", 1/2e Drehung oder zurück gehen zwischen 2 Ausführungen sind erlaubt / 10cm Matte unter Balken erlaubt / ,Hohe B Matte' = Hohe Balken mit Schutzmatte)

7. FREIES RAD 2x

Nied B 3 *	Hohe B Matte 7	Hohe B 10
------------	----------------	-----------

8. FREIER ÜBERSCHLAG 2x

Nied B 3 *	Hohe B Matte 7	Hohe B 10
------------	----------------	-----------

9. SERIE 3X FLICK (Verbindung, ohne Matte)

Nied B 5 *	Hohe B 10
------------	-----------

(*) 7 bis 10: Niedriger Balken mit 1 Schutzmatte = MINUS 2 PUNKTE

10. SALTO RÜCKWÄRTS 2x

Nied B 3*	Hohe B Matte 7	Hohe B 10
-----------	----------------	-----------

11. ABGANG: RONDAT STRECKSALTO NIEDRIGE BALKEN

Matte 5	Ohne Matte 10
---------	---------------

Landung 10cm Matte hinter Balken
MIT FLICK = BONUS 10 PUNKTEN

Bemerkungen Basis Akro

ANFORDERUNGEN UND SCHWIERIGKEITEN

(2x = immer in 1 Versuch, mit Pause max. 5" und 1/2e Drehung zwischen 2 Ausführungen sind erlaubt / 10cm Matte unter Balken erlaubt / ,Hohe B Matte' = Hohe Balken mit Schutzmatte)

12. SALTO SEITWÄRTS 2x

Nied B 3 *	Hohe B Matte 7	Hohe B 10
------------	----------------	-----------

13. SALTO VORWÄRTS 2x

Nied B 3 *	Hohe B Matte 7	Hohe B 10
------------	----------------	-----------

14. FLICK SPREIZ/SALTO oder ANDERE AKRO-SERIE SA

Nied B 3 *	Hohe B Matte 7	Hohe B 10
------------	----------------	-----------

(*)12 bis 14: Niedrige Balken mit SCHUTZMATTE =MINUS 2PUNKTE

15. ABGANG RÜCKWÄRTS (hoher Balken Wettkampfaufstellung)

STRECK 2	1/1 5	2/1 8	DOPPEL 10
Ansprung – Rondat - Hüfte – Kopf (schultern) – Orientierung - Am gestreckt (nur 2/1 Hände Bauch)		Anspr – Ro – Hü-Kopf/Schu – Orientier.	

IN GESCHLOSSENE GRUBE MATTE WETTKAMFHÖHE = MINUS 2 PUNKTE
Mit SCHUTZMATTE = MINUS 2 PUNKTE

16. AUFGANG 2x (hoher Balken Wettkampfaufstellung)

C 5	D 8	E 10
-----	-----	------

Mit SCHUTZMATTE = MINUS 2 PUNKTE

Bemerkungen Anforderungen und Schwierigkeiten



BODEN: 150 PUNKTE

TOTAL BODEN: _____/170

GYMNASTISCH 60 Punkte (2x = immer in 1 Versuch, Pause max. 5" zwischen die 2 Ausführungen erlaubt)

TOTAL GYMNASTISCH: _____/60

1. DREHUNG (2x): B 3 - C 7 - D/E 10 <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>																3. SPREIZWINKEL 2-beiniger Abspr. (2x): B 3 - C 7 - D 10 <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>																5. TÄNZERISCHE PASSAGE (Anforderung) <table border="1"> <tr> <td> </td> <td>3 - 7 - 10</td> <td> </td> </tr> </table>				3 - 7 - 10	
	3 - 7 - 10																																				
Symbol (Trainer)	FIG-Wert Buchstabe	Punkt	Bemerkung	Symbol (Trainer)	FIG-Wert Buchstabe	Punkt	Bemerkung	Symbol Passage (Trainer)	Wertung Technische Ausführung	Bemerkung																											
2. SPREIZWINKEL 1-beiniger Abspr. (2x): B 3 - C 7 - D 10 <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>																4. GESCHLOSSEN (2x): B 3 - C/D 10 <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>																1 bis 4: Maximum 5 Gymnastische Elemente aus zu füllen (Trainer) (7 von 1 Reihe bleiben Blanco)					
Symbol (Trainer)	FIG-Wert Buchstabe	Punkt	Bemerkung	Symbol (Trainer)	FIG-Wert Buchstabe	Punkt	Bemerkung																														

AKRO RÜCKWÄRTS - BASIS (Boden – Matte 30cm)

TOTAL AKRO RW BASIS: _____/30

6. RO FL SALTO STRECK Arme gestreckt 30cm 10 Ansprung – Ro Kurbet – Abstoß - Hüfte Thorax Kopf – S-Haltung - Orientierung Bemerkungen		7. RO FL SALTO STRECK ½ SCHRAUBE Arme gestreckt 30cm 10 Ansprung – Ro Kurbet – Abstoß - Hüfte Thorax Kopf – S-Haltung - Orientierung		8. RO FL SALTO STRECK 1/1 SCHRAUBE Arme gestr 30cm 10 Ansprung – Ro Kurbet – Abstoß - Hüfte Thorax Kopf – S-Haltung - Orientierung	
---	--	---	--	---	--

AKRO RÜCKWÄRTS - ANFORDERUNGEN UND SCHWIERIGKEITEN (Boden – Matte 10cm oder Geschlossen Grube Wettkampfhöhe Matte)

TOTAL AKRO RW A und S: _____/40

9. RO FL SALTO 1 1/2 SCHRAUBE + SALTO VORWÄRTS GEHOCKT 10 Ansprung – Ro Kurbet – Abstoß Kopf Hüfte Thorax Kopf – Hände Bauch S-Haltung – Orientierung – Landung voll rotiert 1-2 Schritten erlaubt LANDUNG GESCHLOSSEN GRUBE = /2 SALTO VORWÄRTS GESTRECKT = BONUS 5 PUNKTE		11. RO FL DOPEL SALTO GEHOCKT RUCKWÄRTS GESCHLOSSENE GRUBE 10 Ansprung – Ro Kurbet – Abstoß Kopf Hüfte Thorax Kopf – Hände Bauch S-Haltung – Orientierung – Landung voll rotiert 1-2 Schritten erlaubt GEBÜCKT = BONUS 5 PUNKTE LANDUNG BODEN MATTE 10cm = BONUS 5 PUNKTE EXTRA	
10. RO FL SALTO 2/1 SCHRAUBEN 10 Ansprung – Ro Kurbet – Abstoß - Hüfte Thorax Kopf – Hände Bauch S-Haltung – Orientierung – Landung voll rotiert 1-2 Schritten erlaubt LANDUNG GESCHLOSSENE GRUBE = /2		12. RO FL DOPPEL SALTO MIT 1/1 SCHRAUBE GESCHLOSSENE GRUBE 10 Ansprung – Ro Kurbet – Abstoß Kopf Hüfte Thorax Kopf – Hände Bauch S-Haltung – Orientierung – Landung voll rotiert 1-2 Schritten erlaubt GEBÜCKT = BONUS 5 PUNKTE LANDUNG BODEN MATTE 10cm = BONUS 5 PUNKTE EXTRA	
Bemerkungen			

AKRO VORWÄRTS - BASIS (Boden – Matte 30cm)

TOTAL AKRO RW BASIS: _____/20

13. ÜBERSCHLAG HOHER SALTO GESTRECKT 30cm 10 Ansprung – Schnelle Überschlag – Abstoß gestreckte Hüfte – Kurbet – Große Erhöhung – Körperhaltung – Landung voll rotiert 1-2 Schritte erlaubt Bemerkungen		14. ÜBERSCHLAG HOHER SALTO GESTRECKT ½ SCHRAUBE 30cm 10 Ansprung – Schnelle Überschlag – Abstoß gestreckte Hüfte – Kurbet– Große Erhöhung – Körperhaltung – Orientierung und Katzenbuckel - Landung voll rotiert 1-2 Schritte erlaubt	
---	--	--	--

SCHWIERIGKEITEN (Boden – Matte 10cm)

TOTAL AKRO VW A und S: _____/20

15. ÜBERSCHLAG HOHER SALTO GESTRECKT 1/1 Schraube 10 Ansprung – Schneller Überschlag – Abstoß gestreckte Hüfte – Kurbet – Große Erhöhung – Körperhaltung – Orientierung und Katzenbuckel – Arme gestreckt oder Hände Bauch - Landung voll rotiert 1-2 Schritte erlaubt - PRO 180° EXTRA = BONUS 5 PUNKTE Bemerkungen		16. ANLAUF 2x SALTO GESTRECKT 10 1ste Salto = Temposalto – 2te Salto = hohe Salto – Hüfte + Kurbet Abstoss – Körperhaltung Armbeugung - Landung voll rotiert 1-2 Schritte erlaubt PRO 180° EXTRA IN 2te SALTO= BONUS 5 PUNKTE	
---	--	---	--



SPRUNGBRETT UND TRAMPOLIN: 150 PUNKTE

TOTAL BRETT / TRAMPO: _____/150

SPRUNGBRETT AUS STAND (Boden)

TOTAL BRETT STAND: _____/50

1. SALTO RW GEHOCKT 10	2. SALTO RW GEBÜCKT 10	3. SALTO RW OFFEN 10	4. SALTO VW GEHOCKT 10	5. SALTO VW GEBÜCKT 10
<i>Salto rw = vw => Orientierung, Hüfte, Kopf/Augen/Schultern, Landung mit Position fest LANDUNG PRO SCHRITT MINUS 1 PUNKT, STURZ MINUS 10 PUNKTE LANDUNG HINTER 60cm LINIE MINUS 3 PUNKTE</i>			<i>Abstoß Hüfte gestreckt, schnelle Kurbet, Position, Landung Position fest LANDUNG PRO SCHRITT MINUS 1 PUNKT, STURZ MINUS 10 PUNKTE</i>	

Bemerkungen

SPRUNGBRETT AUS ANLAUF max. 5 SCHRITTE (Boden – Matte 30cm)

TOTAL BRETT ANLAUF: _____/30

6. SALTO VW GEBÜCKT ½ SCHRAUBE 30cm 10	7. SALTO VW GESTRECKT ½ SCHRAUBE 30cm 10	8. SALTO VW GESTRECKT 1/1 SCHRAUBE 30cm 10
<i>Abstoß Hüfte/Kurbet – dauerhaft Orientierung Beine/Unten – Katzenbuckel – Landung Arme gestreckt – runder Rücken – voll orientiert – 1-2 Schritte erlaubt</i>	<i>Abstoß Hüfte/Kurbet – dauerhaft Orientierung Unten – Katzenbuckel – Landung Arme gestreckt – runder Rücken – voll Orientiert – 1-2 Schritte erlaubt</i>	<i>Abstoß Hüfte/Kurbet – dauerhaft Orientierung Unten – Katzenbuckel – Landung voll rotiert – Arme gestreckt oder Hände Bauch – 1-2 Schritte erlaubt</i>

Bemerkungen

TRAMPOLIN (Aus = in geschlossene Grube oder Landungsmatte – Max. 5 Strecksprunge vorher)

TOTAL TRAMPO: _____/70

<p>9. SALTO RW GESTRECKT 3x IN SERIE MITTE 10 <i>Am Kreuz bleiben, Hüfte, Kopf, Schultern, Orientierung SCHRAUBE 360 IN MITTE = BONUS 5 PUNKTE</i></p> <p>10. DOPPEL SALTO RW – AUS 10 * <i>Hüfte, Kopf, Schultern, Position, Landung 1-2 erlaubt IN MITTE MATTE 10cm = BONUS 5 PUNKTE GEBÜCKT = BONUS 5 PUNKTE GESTRECKT = BONUS 10 PUNKTE</i></p> <p>11. DOPPEL SALTO RW MIT 1/1 SCHRAUBE AUS 10 * <i>Hüfte, Kopf, Schultern, Körperposition, Orientierung, Landung 1-2 erlaubt IN MITTE MATTE 10cm = BONUS 5 PUNKTEN GEBÜCKT = BONUS 5 PUNKTE GESTRECKT = BONUS 10 PUNKTE PRO EXTRA 360° = 10 PUNKTE EXTRA</i></p> <p><i>(*) 10. und 11. können auch aus Kurbet in Minitrampolin geturnt werden (Trampolin Höhe Matte) = MINUS 2 PUNKTE</i></p>	<p>12. DOPPEL SALTO VW AUS 10 ** <i>Hüfte – Kurbet – Körperposition – Orientierung - Landung 1-2 Schritte erlaubt GEBÜCKT = BONUS 5 PUNKTE GESTRECKT = BONUS 10 PUNKTE</i></p> <p>13. DOPPEL SALTO VW MIT ½ SCHRAUBE AUS 10 ** <i>Hüfte – Kurbet – Körperposition – Orientierung - Landung 1-2 Schritte erlaubt GEBÜCKT = BONUS 5 PUNKTE GESTRECKT = BONUS 10 PUNKTE PRO 180° EXTRA = BONUS 5 PUNKTE</i></p> <p><i>(**) 12. und 13. können auch (nach Anlauf) aus dem Minitrampolin geturnt werden (Trampolin Höhe Matte) = MINUS 2 PUNKTE</i></p>	<p>14. KABOOM RW SALTO OFFEN 10 <i>Rhythmus, Hüfte-einsatz, Orientierung, runde Thorax/Schultern, Armen, Landung voll rotiert GESTRECKT = BONUS 5 PUNKTE DOPPEL = BONUS 15 PUNKTE (10cm Matte)</i></p> <p>15. KABOOM RW 1/2 IN HANDSTAND 10 <i>Rhythmus, Orientation, Körperhaltung, Spannung 1/1 IN HANDSTAND = BONUS 5 PUNKTE</i></p>
--	--	---

Bemerkungen



PHYSISCH (SPEZIFISCH): 100 PUNKTE (keine Markierungen Trainer nötig)

TOTAL PHYSISCH: _____ /100

1. **KIPPE HANDSTAND** (Barren)

TOTAL KIPPE: _____ / 20

3x KIPPE HANDSTAND SERIE 6	5x KIPPE HANDSTAND SERIE 10	10x KIPPE HANDSTAND SERIE 20
-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Abzug 1 – 3 Pro Kippe Handstand

2. **HANDSTAND STEHEN** (Boden)

TOTAL HST STEHEN: _____ / 20

HANDSTAND STEHEN 30“ 5	HANDSTAND STEHEN 45“ 10	HANDSTAND STEHEN 60“ 20
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Gleichgewichtsregulierung Schulter erlaubt – Arme gebeugt, Beine gebeugt oder Schritt = Stopp Chrono

Körperhaltung Minus 1 – 3 – 5

3. **SCHWEIZER** (Balken)

TOTAL SCHWEIZER: _____ / 20

1x = 2	2x = 4	3x = 6	4x = 8	5x = 10	6x = 12	7x = 14	8x = 16	9x = 18	10x = 20
---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------

Abzug 1 – 3 Pro Schweizer (Armen!)

Sturz = Stopp

4. **HANDSTAND DREHUNGEN** (Boden):

TOTAL HDST DREHEN: _____ / 10

A. HDST 2“– 180° VORWÄRTS DREHEN - HDST 2“– 180° DREHEN RÜCKWÄRTS – HDST 2“ (360°: Bauch Rücke oder Rucke Bauch von der Seite gesehen)

B. HDST 2“– 180° VORWÄRTS DREHEN - HDST 2“– 180° VORWÄRTS DREHEN ANDERE SEITE - 180° DREHEN RÜCKWÄRTS – HDST 2“ (180°: Bauch Bauch Rücke oder Rucke Rücke Bauch von der Seite gesehen)

Das Drehen rückwärts ist in Schraube Richtung oder Richtung denn halbe Drehung von Riesen rückwärts nach Riesen vorwärts

1x A = 2	2x A = 5	1x B = 8	2x B = 10
-----------------	-----------------	-----------------	------------------

Abzug 1 – 3 – 5 Pro 360°

Sturz = Stopp

5. **AKTIVE DEHNUNG** (Boden – ohne Barren)

TOTAL AKT. DEHNUNG: _____ / 20

L BEIN VW 3“ >90°= 1 , >120°= 3 , >160°= 5	R BEIN VW 3“ >90°= 1 , >120°= 3 , >160°= 5	L BEIN SW 3“ >90°= 1 , >120°= 3 , >160°= 5	R BEIN SW 3“ >90°= 1 , >120°= 3 , >160°= 5
---	---	---	---

Abzug 1- 3 -5 Pro Haltung

6. **PASSIVE DEHNUNG** (Spagat Quer – Füße zwischen 2 harte Matten 20cm)

TOTAL PASS. DEHNUNG: _____ / 20

SPAGATE L			SPAGATE R		
180° = 1	+ 180° = 3	Boden = 5	180° = 1	+ 180° = 3	Boden = 5

Abzug 1- 3 -5 Pro Haltung

Bemerkungen

ALLGEMEINE BEMERKUNGEN ABZÜGE:

1. AUSFÜHRUNG FIG-WERTUNGSVORSCHRIFTEN: Kleine Fehler = -1, Mittelmäßige Fehler = -3, Große Fehler = -5, Sturz = kein Punkt

2. AUSFÜHRUNG TECHNISCHE AKZENTE-LINIE KADER ÖSTERREICH =

Fehler bei den technischen Akzenten (siehe auch unter jedem Element), wie bereits bei den Kadertrainings bekannt gegeben. Kleine Fehler = -1, Mittelmäßige Fehler = -3, Große Fehler= KEINE PUNKTE

