

Wettkampfbesichtigungstest

Sportler/innen Info

Vorname und Familienname: _____

Verein: _____

Altersklasse 2019: _____

Bitte ankreuzen: ☐ Sportaerobic ☐ Aerobic Dance ☐ Aerobic Step

Athletik									
	Kasten	Liegestütz	Seilspringen	Spagat	Grätsche	Hocke	Grätsche	Beide Beine	Ein Bein
Punkte									
Info	Zeit	WH	WH	CM	CM	WH	WH	CM	CM
Punkte total									

Elemente				
Nr.	Element	Kombination	Wert	Punkte
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Punkte total				

Akrobatik		
Nr.	Akrobatik Element	Punkte
1	Rad	
2	Handstand abrollen/ Rückwärtsrolle in Handstand	
3	Rondat	
4	Vorwärtsbogen	
5	Rückwärtsbogen	
6	Handstand 1 Drehung/ Handstand 2 Drehungen	
7	Flic Flac	
8	Überschlag	
9	Sprungrolle	
10	Freis Rad/Einarmiges Rad	
Punkte total		

Sportaerobic:

Ergebnis	
Station	Punkte
Athletik	
Elemente	
Akrobatik	
Punkte total	
60%	

Aerobic Dance/Aerobic Step

Ergebnis	
Station	Punkte
Athletik	
Akrobatik	
Punkte total	
54%	