

Wettkampfbeschickungstest

Sportler/innen Info

Vorname und Familienname: _____

Verein: _____

Altersklasse 2019: _____

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	Flick-Flack	
8	Überschlag	
9	Sprungrolle	
10	Freies Rad	
Punkte total		

Ergebnis	
Station	Punkte
Athletik	
Elemente	
Akrobatik	
Punkte total	
60%	