

Aerobic / Hilfsnotenblatt P-Note

35+ Verein



Anlass _____

WK-Zeit _____

Verein _____

Gesamtzeit / Drittel _____ / _____

WK-Typ _____

Anzahl Turnende _____

P:

Musik		1.00	0.00	0.05	0.10	0.15	0.20	Punkte	Teileinstufung	
Musikmix	Stilvolles Ganzes / Melodiebogen							optimal	1.00
	verschiedene Musiktempos								sehr gut	0.90 - 0.95
	Schnitt / Tonqualität								gut	0.75 - 0.85
Musikumsetzung	Bewegungsauswahl							genügend	0.50 - 0.70
	Musikakzente								ungenügend	0.00 - 0.45

Komposition		1.00	0.00	0.05	0.10	0.15		Punkte	Teileinstufung		
Raumausnützung								optimal	1.00	
									sehr gut	0.90 - 0.95	
									gut	0.75 - 0.85	
									genügend	0.50 - 0.70	
									ungenügend	0.00 - 0.45	
Formationen / Positionen	A						S			
Fronten	L		H		V		R		D		
Formationswechsel	Koordinative anspruchsvolle / unvorhersehbare Wechsel										
Ebenen	Höhen und Tiefen				U	M	O				
Differenziert	In Schritt-Schritt / Schritt-Element / Element-Element										

Aerobic		1.00	0.00	0.05	0.10	0.15		Punkte	Teileinstufung	
Schritte	Schrittkombinationen aus mehreren 8er							optimal	1.00
	Vielseitige Auswahl von Grundsritten								sehr gut	0.90 - 0.95
	Grundsritte ohne Wiederholung in kurzer Abfolge (Level 2)								gut	0.75 - 0.85
	Grundform der Schritte abändern / Variationen (Level 3)								genügend	0.50 - 0.70
	Drehungen / Richtungswechsel								ungenügend	0.00 - 0.45
Koordinative Fähigkeiten	Arm- und Beinarbeit gleichzeitig								
	variantenreiche und differenzierte Armbewegungen									

Elemente		1.00	0.00	0.05	0.10		Punkte	Teileinstufung	
Vielseitigkeit	Akrobatik						optimal	1.00
	Beweglichkeit dynamische							sehr gut	0.90 - 0.95
	Beweglichkeit statische							gut	0.75 - 0.85
	Gleichgewicht							genügend	0.50 - 0.70
	Kraft dynamische							ungenügend	0.00 - 0.45
	Kraft statische								
	Sprünge								
Schwierigkeit	Beweglichkeit dynamische *							
	Beweglichkeit statische *								
	Gleichgewicht								
1/2:	Kraft dynamische							
	Kraft statische								
	Sprünge								

Verstöße			Grundnote	1.00	Gesamteinstufung	
O Weisungen / Wettkampf. (0.50)	O Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20)	O Fitnessschuhe (0.20)	Vorführnote	optimal	5.00
O Altersstufen (1.00)	O Musik / Tonträger (0.20)	O Schmuck / Haare (0.20)			sehr gut	4.60 - 4.95
O Anzahl Turnende (1.00)	O Abbruch / Neustart d. Tontr. (0.30)	O Bekleidung / Reklame (0.20)			gut	4.00 - 4.55
O Unerlaubte Markierungen (0.50)	O Übertritt (0.10)	O Kaugummi (0.10)	Bonus Drittel (0.10)	genügend	3.00 - 3.95
Bemerkungen:	1/3:		(bei einer 5.00 entfällt dieser)		ungenügend	1.00 - 2.95