Aerobic / Hilfsnotenblatt T-Note

35+ Paar

Anlass _____ WK-Zeit _____

Verein _____ Gesamtzeit / Drittel _____

WK-Typ _____ Anzahl Turnende _____ T:

Bewegungsausführung									(max. Abzug 0.05 pro Schritt)	
Low Impact	0.05			0.05			0.05		Abzug	Teileinstufung
Box Step			Mambo			Side to Side				optimal 0.00
Grapevine			March			Step Touch				sehr gut 0.05
Heel Back / Leg Curl			Pivot Turn			Tap			...,.....	gut 0.10 - 0.20
Kick			Repeater			V-Step				genügend 0.25 - 0.45
Knee Lift			Side Squat							ungenügend 0.50 - 0.70
High Impact	0.05			0.05			0.05		Abzug	Teileinstufung
Chassé			Jumping Jack			Scoop				optimal 0.00
Heel Back / Leg Curl			Kick			Side Jack				sehr gut 0.05
Jogging			Knee Lift			Side Pump			0,.....	gut 0.10
										genügend 0.15 - 0.35
										ungenügend 0.40 - 0.45

Elementgruppen (max. Abzug 0.15 pro Elementgruppe)	0.05	0.10	0.15			Abzug	Teileinstufung
Akrobatik							optimal 0.00
Beweglichkeit dynamisch							sehr gut 0.05
Beweglichkeit statisch							gut 0.10 - 0.20
Gleichgewicht						...,.....	genügend 0.25 - 0.45
Kraft dynamisch							ungenügend 0.50 - 1.05
Kraft statisch							
Sprünge							

Sicherheit (max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
Harmonischer Bewegungsfluss							optimal 0.00
Eine konstante Sicherheit ist während der Übung sichtbar							sehr gut 0.05
Der Übungsablauf sitzt und wird durchgeturnt						0,.....	gut 0.10
Mitzählen während der Übung vermeiden							genügend 0.15
							ungenügend 0.20 - 0.25
Bewegungsweite (max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
Grosszügige Arm- und Beinbewegungen an Ort oder in einer Fortbewegung							optimal 0.00
							sehr gut 0.05
						0,.....	gut 0.10
							genügend 0.15
							ungenügend 0.20 - 0.25
Engagement (max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
Konstante Leistung mit viel Energie und Körperspannung							optimal 0.00
Koordinierte, aufrechte Körperhaltung							sehr gut 0.05
Starke, selbstsichere Ausstrahlung						0,.....	gut 0.10
Ständiges Mitsingen vermeiden							genügend 0.15
							ungenügend 0.20 - 0.25
Synchronität (max. Abzug 0.25)	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	Abzug	Teileinstufung
Zeitgleiche Impulse und Einsätze innerhalb des Paars							optimal 0.00
Akzente gleichzeitig turnen (ausgenommen Wellenbewegungen „Kanon“)							sehr gut 0.05
Klar koordinierte Arm-, Fuss- und Beinpositionen						0,.....	gut 0.10
Einheitliche Bewegungsausführung in Grösse und Form							genügend 0.15
							ungenügend 0.20 - 0.25

Verstösse		
O Weisungen / Wettkampf. (0.50)	O Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20)	O Fitnessschuhe (0.20)
O Altersstufen (1.00)	O Musik / Tonträger (0.20)	O Schmuck / Haare (0.20)
O Anzahl Turnende (1.00)	O Abbruch / Neustart d. Tontr. (0.30)	O Bekleidung / Reklame (0.20)
O Unerlaubte Markierungen (0.50)	O Übertritt (0.10)	O Kaugummi (0.10)
Bemerkungen:		

		Gesamteinstufung	
Total Abzug	...,.....	optimal	5.00
Vorführnote	...,.....	sehr gut	4.60 - 4.95
		gut	4.00 - 4.55
Ordnungsabzug	...,.....	genügend	3.00 - 3.95
		ungenügend	1.80 - 2.95

Version Januar 2026