



Anlass \_\_\_\_\_

WK-Zeit \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Gesamtzeit / Drittel \_\_\_\_\_

WK-Typ \_\_\_\_\_

Anzahl Turnende \_\_\_\_\_

T: \_\_\_\_\_

Bewegungsausführung (max. Abzug 0.05 pro Schritt)						Abzug	Teileinstufung		
<b>Low Impact</b>	0.05		0.05		0.05	0,.....			
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		
<b>High Impact</b>	0.05		0.05		0.05	0,.....			
Chassé		Jumping Jack		Scoop				optimal	0.00
Heel Back / Leg Curl		Kick		Side Jack				sehr gut	0.05
Jogging		Knee Lift		Side Pump				gut	0.10
						genügend	0.15 - 0.35		
						ungenügend	0.40 - 0.45		

Elementgruppen (max. Abzug 0.15 pro Elementgruppe)				Abzug	Teileinstufung	
Akrobatik	0.05	0.10	0.15	0,.....	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	0.05	0.10	0.15			

Sicherheit (max. Abzug 0.25)						Abzug	Teileinstufung	
Harmonischer Bewegungsfluss in der Gruppe	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	0,.....	optimal	0.00
Eine konstante Sicherheit ist während der Übung sichtbar							sehr gut	0.05
Der Übungsablauf sitzt und wird durchgeturnt							gut	0.10
Mitzählen während der Übung vermeiden							genügend	0.15
						ungenügend	0.20 - 0.25	

Bewegungsweite (max. Abzug 0.25)						Abzug	Teileinstufung	
Grosszügige Arm- und Beinbewegungen an Ort oder in einer Fortbewegung	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	0,.....	optimal	0.00
							sehr gut	0.05
							gut	0.10
							genügend	0.15
						ungenügend	0.20 - 0.25	

Engagement (max. Abzug 0.25)						Abzug	Teileinstufung	
Konstante Leistung mit viel Energie und Körperspannung	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	0,.....	optimal	0.00
Koordinierte, aufrechte Körperhaltung							sehr gut	0.05
Starke, selbstsichere Ausstrahlung							gut	0.10
Ständiges Mitsingen vermeiden							genügend	0.15
						ungenügend	0.20 - 0.25	

Synchronität (max. Abzug 0.25)						Abzug	Teileinstufung	
Zeitgleiche Impulse und Einsätze innerhalb der Gruppe/Untergruppe	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	0,.....	optimal	0.00
Akzente gleichzeitig turnen (ausgenommen Wellenbewegungen „Kanon“)							sehr gut	0.05
Klar koordinierte Arm-, Fuss- und Beinpositionen							gut	0.10
Einheitliche Bewegungsausführung in Grösse und Form							genügend	0.15
						ungenügend	0.20 - 0.25	

Formationen (max. Abzug 0.25)						Abzug	Teileinstufung	
Symmetrie und/oder Asymmetrie der Formationen und Gruppierungen klar ersichtlich	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	0,.....	optimal	0.00
Exakte räumliche Abstimmung innerhalb der Formationen und Gruppierungen							sehr gut	0.05
							gut	0.10
							genügend	0.15
						ungenügend	0.20 - 0.25	

Verstösse			Total Abzug	Gesamteinstufung
O Weisungen / Wettkampf. (0.50)	O Zeit n. erfüllt / überschritten (0.20)	O Fitnessschuhe (0.20)	.....	optimal 5.00
O Altersstufen (1.00)	O Musik / Tonträger (0.20)	O Schmuck / Haare (0.20)	<b>Vorführnote</b>	sehr gut 4.60 - 4.95
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)	<b>Ordnungsabzug</b>	genügend 3.00 - 3.95
Bemerkungen:				.....