

SELEKTIONSKRITERIEN

U-18 KADER

1. Wettkampfniveau (max. 120 Punkte):

Mehrkampftotal (80 Punkte) / D-Wert (40 Punkte)

Das Wettkampfniveau wird in 2 Faktoren errechnet, zum einen über das Mehrkampftotal und zum andern über den D-Wert. Dies ergibt eine mögliche Punktzahl von 120 Punkten geteilt durch 2 = max. **60 Punkte**

2. Technisches und physisches Potential (max. 240 Punkte):

Basis / technisches Potential / akrobatisches Potential/ physisches Potential

Das technische und physische Potential wird über 4 Faktoren errechnet, Basis, technische Elemente, Trampolin und Kraft. Dies ergibt eine Punktzahl von 240 Punkten geteilt durch 4 = max. **60 Punkte**

Wettkampfniveau 120 Punkte/2 = 60 Punkte		Technisches und physisches Potential 240/4 = 60 Punkte			
Mehrkampftotal (80)	D-Wert (40)	Basis (40)	Techn. (120)	Tramp. (40)	Kraft (40)

3. Wettkampfniveau (Mehrkampftotal und D-Wert)

Leistungstabelle mit FIG-Code:

Punkte	Alter	80	72	64	56	48	40	32	24	16	8
Mehrkampftotal	15	+48.5	48.4- 48.1	48.0- 47.8	47.7- 47.5	47.4- 47.2	47.1- 46.9	46.8- 46.6	46.5- 46.3	46.2- 46.0	45.9- 45.7
	16	+49.5	49.4- 49.1	49.0- 48.8	48.7- 48.5	48.4- 48.2	48.1- 47.9	47.8- 47.6	47.5- 47.3	47.2- 47.0	46.9- 46.7
	17	+50.5	50.4- 50.2	50.1- 49.9	49.8- 49.6	49.5- 49.3	49.2- 49.0	48.9- 48.7	48.6- 48.4	48.3- 48.1	48.0
Punkte	Alter						40	32	24	16	8
D-Wert	15						+17.6	17.5- 17.1	17.0- 16.5	16.4- 16.0	15.9- 15.5
	16						+18.5	18.4- 18.1	18.0- 17.5	17.4- 17.0	16.9- 16.5
	17						+19.5	19.4- 19.0	18.9- 18.5	18.4- 18.1	18.0- 17.5

4. Technisches und physisches Potential:

- **Bewertung der Basis:**
 - Sprung: 2 Sprünge 10 Punkte
 - Barren: 2 Basisübung (Barren und Schlaufen) 10 Punkte
 - Balken: 2 Basisverbindungen 10 Punkte
 - Boden: 2 Basisverbindungen 10 Punkte

Siehe Basis. Seite 3

- **Bewertung der Elemente an jedem Gerät: 6 Elemente pro Gerät (Barren, Balken, Boden) zu je 5 Punkten, 2 verschiedene Sprünge (Sprung) zu je 15 Punkte**
 - Sprung: 2 verschiedene Sprünge 30 Punkte
 - Barren: 6 Elemente 30 Punkte
 - Balken: 2 Basisverbindungen 30 Punkte
 - Boden: 2 Basisverbindungen 30 Punkte

Siehe technisches Potential, Seite 4

- **Bewertung des akrobatischen Potentials: 2 akrobatische Elemente vorwärts und 2 rückwärts zu je 10 Punkte (Total 40 Punkte)**
 - Akrobatik vorwärts: 2 verschiedene Sprünge 20 Punkte
 - Akrobatik rückwärts: 2 verschiedene Sprünge 20 Punkte

Siehe akrobatisches Potential, Seite 6

- **Bewertung des physischen Potentials:**
 - 7 Kraftübungen zu je 4 Punkte 28 Punkte
 - 3 Beweglichkeit Übungen zu je 4 Punkte 12 Punkte

Siehe physisches Potential, Seite 7

BASIS

Sprung:

Sprung 1 auf Mattenberg 50 cm:

Überschlag Salto gebückt
oder Tsukahara gestreckt
oder Yurchenko gestreckt

Sprung 2 auf Mattenberg 30 cm:

Überschlag Salto gebückt mit ½ LAD
oder Kasamatsu gestreckt
oder Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD

Barren:

Übung 1 Barren:

Kippe HS --> Kippe HS ½ Drehung + direkt holmnahes Element --> direkt unterschiedliches holmnahes Element --> Solumschwung --> Kippe HS am oH --> **Riesen --> Riesen ½ Drehung --> Kammriesen --> Kamm ½ --> Riesen--> Riesen 1/1 --> Riesen --> Abgang Salto rückwärts gestreckt**
(Die Reihenfolge am oberen Holm darf frei gestaltet werden, zusätzliche Riesen werden in Abzug gebracht)

Übung 2 (Schlaufen):

Ristanschwung zum Rückschwung, Stemme, 3x 4 verschiedene holmnahe Elemente* (Felge, Bückumschwung, Stalder, freier Bückumschwung rw.(4.407), Endo, freier Bückumschwung vw.(4.406), Weiler, Bückumschwung vw)
+ 3 Riesen vw + 3 Riesen rw.

***(holmnahe Elemente können in jeder beliebigen Form ausgeführt werden, davon min. 1 Kamm Element)**

Balken:

Verbindung 1: 3er gymnastische Serien mit min 0.1 Verbindung Bonus aus dem CoP

Verbindung 2: 3er Flick Serie

Boden:

Verbindung 1: vom Brett: Überschlag auf ein Bein --> Überschlag --> Flick vw --> Salto vw gestreckt
oder Salto gehockt gefolgt von einem gymnastischen Sprung (direkt)

Verbindung 2: Rondat --> Tempo --> Tempo --> Flic --> Salto rw gestr. 1/1*

*Tempo -> Tempo -> Salto rw gestreckt 1/1 ist auch möglich

TECHNISCHES POTENTIAL

NAME / VORNAME					
	1. Sprung mit LAD (min. 4.2 D-Wert)			1. Flugelement min D	
	2. Sprung (min. 4.4 D-Wert) *			2. Holmwechsel oH > uH min D	
	*2. Sprung muss sich vom ersten Sprung unterscheiden			3. Element mit 1/1 Drehung min D	
	Siehe Bewertung P.1			4. Element nach Wahl (Kamm, Ell oder Zwiagriff) min C (darf nicht Element 1 sein) siehe Bewertung P.3	
				5. Flugelement uH > oH min C	
				6. Abgang min. D	
	Total :			Total :	
	1. Angang min D			1. Akrobatisches Element rw min E	
	2. Akrobatische Serie aus dem CoP mit min + 0.1 Verbindung Bonus			2. Akrobatisches Element vw min. D oder: 1 Akrobatisches Element vw min. B/C in direkt/indirekt Verbindung (ab 0.1 Bonus) aus CoP	
	3. Pirouette oder Rollen/Scheren min D			3. Akrobatisches Element mit Doppelsalto	
	4. Akrobatisches Element min D, muss unterschiedlich zu Element 2 sein (Richtung)			4. Akrobatisches Element mit LAD min D (muss unterschiedlich zu Element 1 und 2 sein)	
	5. Ein zusätzliche Verbindung mit Bonus/ oder gymnastischer Sprung min D (muss unterschiedlich zu Element 2-4 sein)			5. Gymnastisches Element min D	
	6. Abgang min D			6. Pirouette min D (muss unterschiedlich zu Element 5 sein)	
	Total :			Total :	

Bewertungssystem :

- 5 Punkte: Sehr gute Ausführung (Abzug: 0.1 pro Element)
- 4 Punkte: Gute Ausführung mit kleinem Fehler (Abzug: 0.3 pro Element)
- 3 Punkte: Mittelmässige Ausführung mit mittlerem Fehler (Abzug: bis 0.5 pro Element)
- 2 Punkte: schlechte Ausführung mit grossem Fehler (Abzug: 0.5+ pro Element)
- 1 Punkt: Ausführung mit Sturz
- 0 Punkte: nicht ausgeführt

Spezifikationen:

Sprung:

Sprung wird mit der 3fachen Punktzahl bewertet, also pro Sprung maximal 15 Punkte.

Bonus 1.0 Punkt:

Sprung 2, wenn die Turnerin einen Sprung mit 4.6 oder höher D-Wert turnt

Barren:

Bonus 1.0 Punkt:

Basisübung 1, wenn ein freier Bückumschwung geturnt wird

Basisübung 2, wenn ein Endo oder ein freier Bückumschwung geturnt wird

Balken:

Bonus 1.0 Punkte:

Element 4, wenn ein freier Überschlag geturnt wird

* Sprung und akrobatische Elemente: Die Landung zählt nicht für die Ausführung, solange es keinen Sturz gibt.

AKROBATISCHES POTENTIAL

(Trampolin)

Wählen Sie 2 Sprünge aus jeder Kategorie (vw und rw)

Akrobatische Elemente VW			Akrobatische Elemente RW		
*Alle Elemente werden mit einer Landung außerhalb des Trampolins auf einem weichen Boden in gleicher Höhe ausgeführt					
*Salto vw gestreckt mit 2 ½ LAD	*Doppelsalto vw gestreckt	*Doppel vw gebückt mit 1 ½ LAD	Doppelsalto rw gestreckt (auf dem Tuch)	Dreifachschraube rw (auf dem Tuch)	*Tsukahara gestreckt (LAD im 2. Salto)

Bewertungssystem :

- 10 Punkte: Sehr gute Ausführung
- 8 Punkte: Gute Ausführung mit kleinem Fehler
- 6 Punkte: Mittelmässige Ausführung mit mittlerem Fehler
- 4 Punkte: schlechte Ausführung mit grossem Fehler
- 2 Punkte: Ausführung mit Sturz
- 0 Punkte: nicht ausgeführt

Es können auch ½ Punkte vergeben werden.

PHYSISCHES POTENTIAL

Kraft

1. Kurze Beinheber (auf 20 Sek Zeit)

Zu Beginn hängt die Turnerin an der Sprossenwand im Winkelhang mit den Füßen auf der Sprosse. Die Zeit beginnt mit dem Loslassen der Füße der Sprossenwand. **Sie muss so viele kurze Beinhebevorgänge wie möglich in der vorgegebenen Zeit durchführen.** Die Beine müssen in die waagerechte Position kommen, bevor sie schnell zur Stange zurückkehren. Beide Füße müssen die Sprossenwand berühren, damit die Wiederholung gezählt wird. **Es werden nur die erfolgreichen Versuche gezählt.**



Eine erfolgreiche Wiederholung wird gezählt, wenn die Beine gerade und zusammen bleiben und die Schultern nicht mitschwingen. Die Füße sollten während der gesamten Übung gestreckt sein. **Wenn eine Wiederholung nicht korrekt durchgeführt wird, gibt der/die Testleiter/in den Hinweis, dass sie nicht gezählt wurde, der Test wird jedoch fortgesetzt.**

Der Test endet, wenn die 20 Sekunden abgelaufen sind.

2. Hangeln

Die Turnerin startet im Grätschwinkelsitz, mit Griff an der 0m-Marke. Die Turnerin startet selbständig und die Zeit beginnt bei der ersten Bewegung. Die Zeit stoppt, wenn die Turnerin mit der ersten Hand die 4m-Marke erreicht (Hand muss die Linie berühren oder über der markierten Linie liegen).



Beim Klettern müssen die Beine der Turnerin während der gesamten Übung gestreckt bleiben.

Die Beine dürfen jedoch während der Durchführung des Tests in beliebiger Weise gehalten werden:

Wenn die Beine zur Unterstützung der Bewegung das Seil umschliessen, wird der Test beendet.

3. Dropjump

Der Dropjump test beginnt aus dem Stand auf einem 40-cm-Kasten, der auf der Bodenübung steht. Die Turnerin steigt von dem 40 cm Kasten ab und springt mit gestreckten Beinen (Armschwingen ist erlaubt) direkt so hoch wie möglich. Die Turnerin hat 2 Probe und 2 Versuche, um ihre beste Messung zu erreichen. Die Messung erfolgt mit einem Ipad, auf dem "my Jump2" installiert ist. Die Höhe wird von der App anhand der Eingabe des ersten und zweiten Bodenkontakts und des Beginns der Flugphase nach dem Sprung ermittelt.

Material:

40cm Kasten

Spieth oder Gymnova Bodenfläche

App „my Jump2“



Bewertung:

- Die Turnerin muss ihre Beine nach dem Absprung und vor der Landung gerade halten. Die Beine dürfen bei der Bodenberührung angewinkelt sein.
- Wenn die Turnerin ihre Beine beugt oder ihre Körperform in der Luft nach dem Absprung stark verändert, wird der Versuch nicht gewertet. Die Turnerin muss während der Aufstiegsphase des Tests eine gerade Linie vom Fussgelenk bis zur Schulter halten.
- Wenn die Turnerin aus dem Kasten springt, anstatt abzustiegen, wird der Versuch nicht gewertet.

4. Standweitsprung

Der Standweitsprung erfolgt aus der Standposition. Die Turnerin startet mit ihren Zehen auf der Absprungmarkierung und führt einen Standweitsprung mit kontrollierter Landung aus. Gemessen wird ab dem der Absprunglinie nächsten Punkt (Verse). Die Messung erfolgt in cm; die Länge wird konvertiert in "% KG (Körpergrösse)". Dies ergibt das Testresultat. Die Turnerin führt 2 bewertete Versuche aus, wobei der höhere Versuch zählt.

Die Turnerin kann vor dem eigentlichen Test einen Versuchssprung ausführen.

- Bei der Landung muss die Turnerin in der Landeposition verweilen, damit die Messung vorgenommen werden kann.
- Sollte die Turnerin mit den Füßen versetzt (der eine vor dem anderen) landen, so erfolgt die Messung bei dem Punkt, welcher der Absprunglinie am nächsten ist.

Bewegen sich beide Füße bei der Landung, ist der Test ungültig. Es wird ein dritter und letzter Versuch zugestanden. Es sind keinen weiteren Versuche nach den 3 Versuchen im Testmodus möglich

5. Sprint

Die Turnerin steht bei der Vorstartlinie (50cm hinter der 0 cm Markierung). Die Turnerin beginnt stehend auf der Startlinie und läuft die 20m Länge so schnell wie möglich. **Die Durchschnittsgeschwindigkeit zwischen 18m und 20m wird mit einer Lichtschranke System erhoben.**

Maximal Geschwindigkeit: Die Lichtschranken befinden sich an der **18m-20m**-Markierung, um die Anlaufgeschwindigkeit kurz vor dem Brettkontakt zu messen. **die Messanlagen ermöglichen die Messungen der Maximale Durchschnittsgeschwindigkeit zwischen 18m und 20m**

Mit Lichtschranken 20m (Geschwindigkeit Lichtschranken platziert 2m-0m Markierung vor Ende)

6. Arm Rumpfwinkel schliessen (ARWS)

Die Turnerin führt maximal **11** ARWS-Bewegungen (Schulterstreckung/-beugung) mit einem Gewicht aus, um ihre Punktzahl zu ermitteln. Es gibt 3 verschiedene Gewichtsversionen, damit sich die Turnerinnen je nach Bedarf an ihre Kraft anpassen können.



Die Turnerin legt sich zunächst in der Bauchlage auf eine Bank, die etwa 60-70 cm vom Boden entfernt ist (das Kinn sollte dabei möglichst leicht über die Bankkante hängen). Die Turnerin hebt den Langhantel mit dem Gewicht auf, das ihrer gewünschten Teststufe entspricht (siehe Tabelle unten). Aus der senkrechten Hängeposition heraus schliesst die Turnerin mit gestreckten Armen ihren Schulterwinkel, bis der Langhantel die Unterseite der Bank berührt. Während der Bewegung sollte der Oberkörper der Turnerin in vollem Kontakt mit der Bank bleiben und nur die Arme sollten sich bewegen.

Es werden maximal **11** Wiederholungen ausgeführt, wobei die folgenden Anforderungen eingehalten werden müssen:

- Jede Wiederholung muss aus der vertikalen Hängeposition (90°) beginnen und der Langhantel muss die Unterseite der Bank berühren, um die Wiederholung zu beenden.
- Die Wiederholungen müssen fortlaufend sein und zwischen den Wiederholungen ist maximal 1 Sekunde Pause erlaubt
- Die Arme müssen zu jeder Zeit gerade bleiben. Ein Abknicken der Arme führt zu einer ungezählten Wiederholung.
- Der Oberkörper der Turnerin muss während der Bewegung vollen Kontakt mit der Bank haben. Jede Bewegung des Oberkörpers während der Hebephase führt dazu, dass die Wiederholung nicht gezählt wird.

Der Test ist beendet, wenn die Turnerin die maximale Anzahl an Wiederholungen (11) erreicht hat oder wenn in irgendeiner Position eine Pause von mehr als 2 Sekunden gemacht wird. Dazu gehört auch das Anhalten, um das Gewicht wieder zu greifen.

7. ARW öffnen

Die Turnerin führt maximal 11 ARWÖ-Bewegungen (Schulterbeugung/-streckung) mit einem Gewicht aus, um ihre Punktzahl zu ermitteln. Es gibt 3 verschiedene Gewichtsversionen, damit sich die Turnerinnen je nach Bedarf an ihre Kraft anpassen können.

Die Turnerin steht zunächst in der Nähe einer Wand, wobei ihre Füße mindestens 30 cm von der Wand entfernt sind, um das Gleichgewicht zu halten. Die Turnerin kann ihre Füße auch weiter von der Wand entfernt aufstellen, um das Gleichgewicht während der gesamten Bewegung zu halten. Es ist auch erlaubt, die Knie leicht zu beugen, damit der untere Rücken im Verhältnis zur anatomischen Körperlinie der Turnerin richtig an der Wand anliegt. Der ganze Rücken muss während der gesamten Messung mit der Wand in Kontakt bleiben, und ein Durchbiegen des Rückens während der Hebephase ist nicht erlaubt. Dann wird der Turnerin das ausgewählte Gewicht übergeben und der Test beginnt. Die Bewegung beginnt damit, dass das Gewicht die Oberschenkel der Turnerin berührt, und das Gewicht wird mit absolut gestreckten Armen bis zur vertikalen Position angehoben, bevor es mit Kontrolle und gestreckten Armen in die Ausgangsposition zurückkehrt.



Es werden maximal 11 Wiederholungen ausgeführt, wobei die folgenden Anforderungen eingehalten werden müssen:

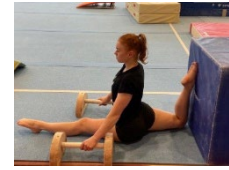
- Jede Wiederholung muss damit beginnen, dass das Gewicht die Oberschenkel der Turnerin berührt, und am Ende der konzentrischen Phase muss das Gewicht senkrecht über dem Kopf der Turnerin stehen, bevor sie in die Ausgangsposition zurückkehrt.
- Die Wiederholungen müssen fortlaufend sein und zwischen den Wiederholungen ist maximal 1 Sekunde Pause erlaubt
- Die Arme müssen zu jeder Zeit gerade bleiben. Ein Abknicken der Arme führt zu einer ungezählten Wiederholung.
- Der untere Rücken muss immer in Kontakt mit der Wand bleiben, sonst wird die Wiederholung nicht gezählt.
- Die Rippen und der Oberkörper müssen aktiviert bleiben und dürfen sich nicht aus der Ausgangsposition in die Streckung bewegen.

Der Test ist beendet, wenn der Turner oder die Turnerin die maximale Anzahl an Wiederholungen (10) erreicht hat oder wenn in irgendeiner Position eine Pause von mehr als 2 Sekunden gemacht wird. Dazu gehört auch das Anhalten, um das Gewicht wieder zu greifen.

Beweglichkeit

Querspagat mit angewinkeltem Bein

Die Turnerin beginnt, indem sie das Schienbein des hinteren Beins mit Knie und Schienbein in vertikaler Position gegen eine Wand/einen Block setzt. Mit dem vorderen Bein kann sie dann in die Spagatposition gleiten.



Während dem gesamten Test muss das hintere Bein in der vertikalen Position verbleiben.

Der Oberkörper bleibt gerade auf:

- Die Schultern befinden sich direkt über oder hinter der Hüfte, die Rippen stehen nicht vor (kein gebeugter Rücken)
- Die Hüfte ist gerade nach vorne oder mit einer sehr leichten Hüftdrehung nach aussen.

Die Turnerin kann sich auf der linken und rechten Seite mit kleinen Klötzchen abstützen, die nicht höher als 20 cm sind.

Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels.

Sollte das hintere Bein der Turnerin aus der Vertikalen fallen, kann sie die Übung nur ein zweites Mal wiederholen.

Aktive Schulterflexion

Die Turnerin sitzt im Schneidersitz mit Becken und Rücken an der Wand.

Mit Hilfe eines Holzstabes wird eine bilaterale Schulterbreite Flexion mittels Kammgriffes (Ulnarer Rand vom proximalen Interphalangealgelenk 5 auf der Linie) durchgeführt. Die Turnerin muss ihre Arme über den Kopf heben und dabei den Holzstab festhalten. Der Rücken und die Rippen müssen immer in Kontakt mit der Wand bleiben. Die offene Schulterposition muss für mindestens 5 Sekunden gehalten werden, damit die Messung erfolgen kann. Eine schwankende Bewegung während der Prüfung führt dazu, dass der Abstand zur Wand grösser ist. Der Abstand wird von der Innenkante des Holzstabs zur Wand gemessen.

Punktetabelle physisches Potential:

Kurze Beinheber (auf 20 Sek Zeit)		1 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	
		13	15	17	20	
Tau: Hangeln		1 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	
		13	11	9	7	
Dropjump		1 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	
Standweitsprung		1 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	
		135%	145%	155%	165%	
Sprint		1 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	
		7.6	7.8	8.0	8.2	

ARW Schliessen		1 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	
	15kg	4	6	8	10	
	12kg	7	9			
	10kg	10				
ARW öffnen		1 Punkte	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	
	12kg	4	6	8	10	
	10kg	7	9			
	8kg	10				

Beweglichkeit

Spagat mit angewinkelt Bein					
		1Pkt cm	2Pkt cm	3Pkt cm	4Pkt cm
		15-11	10-6	5-1	Am Boden
Aktiv Schulter Flexion					
		1Pkt	2Ppts	3Ppts	4Ppts
		Zwischen 4.1-5 cm	Zwischen 4-2.1 cm	2 cm	0 cm

Selektionskriterien*:

- Eine Turnerin, die 50 % oder mehr die 120 Maximal Punktzahl (*total 60 Punkte oder mehr*) ist für das Nationalkader (U18) selektioniert.
- Eine Turnerin, die weniger als 49% die 120 Punkte erreicht (*weniger als 59 Punkte*) wird nicht selektioniert.

Was den Verbleib oder den Ausschluss einer Turnerin im U-18 Kader angeht, werden folgende Faktoren zur Entscheidungsfindung beigezogen:

- Teilnahme an Grossanlässe (EM/WM)
- Wettkampfniveau der Turnerin (**Geräteklausel: 2 Geräte 26.80 Punkte und 3 Geräte: 38.60 Punkte**)
- Entwicklungspotential und Alter der Turnerin
- Einsatz und Seriosität der Turnerin

*Alle Entscheidungen werden durch die Selektionskommission getroffen. Die Selektionskommission setzt sich aus folgenden 6 Personen zusammen: Chef Olympische Mission /2 Nationaltrainer VZ Magglingen / Chef Nachwuchs/Nationaltrainer U-18/**Nationaltrainer U-15**.

Diese Kommission behält sich das Recht vor, Turnerinnen für die verschiedenen Kader zu selektionieren, welche die Kriterien nicht erfüllt haben.

Bewertungstabellen Vorlage für Testtag

NAME / VORNAME					
	Sprung 1			Übung 1	
	Sprung 2			Übung 2	
	1. Sprung mit LAD (min. 4.2 D-Wert)			1. Flugelement min D	
	2. Sprung (min. 4.4 D-Wert) *			2. Holmwechsel oH > uH min D	
	*2. Sprung muss sich vom ersten Sprung unterscheiden				
	Siehe Bewertung P.1			3. Element mit 1/1 Drehung min D	
				4. Element nach Wahl (Kamm, Ell oder Zwiagriff) min C (darf nicht Element 1 sein) siehe Bewertung P.3	
				5. Flugelement uH > oH min C	
		6. Abgang min. D			
	Total :			Total :	
	Verbindung 1			Verbindung 1	
	Verbindung 2			Verbindung 2	
	1. Angang min D			1. Akrobatisches Element rw min E	
	2. Akrobatische Serie aus dem CoP mit min + 0.1 Verbindung Bonus			2. Akrobatisches Element vw min. D oder: 1 Akrobatisches Element vw min. B/C in direkt/indirekt Verbindung (ab 0.1 Bonus) aus CoP	
	3. Pirouette oder Rollen/Scheren min D			3. Akrobatisches Element mit Doppelsalto	
	4. Akrobatisches Element min D, muss unterschiedlich zu Element 2 sein (Richtung)			4. Akrobatisches Element mit LAD min D (muss unterschiedlich zu Element 1 und 2 sein)	
	5. Ein zusätzliche Verbindung mit Bonus/ oder gymnastischer Sprung min D (muss unterschiedlich zu Element 2-4 sein)			5. Gymnastisches Element min D	
	6. Abgang min D			6. Pirouette min D (muss unterschiedlich zu Element 5 sein)	
	Total :			Übung 1	

Akrobatische Elemente VW			Akrobatische Elemente RW		
*Alle Elemente werden mit einer Landung außerhalb des Trampolins auf einem weichen Boden in gleicher Höhe ausgeführt					
*Salto vw gestreckt mit 2 ½ LAD	*Doppelsalto vw gestreckt	*Doppel vw gebückt mit 1 ½ LAD	Doppelsalto rw gestreckt (auf dem Tuch)	Dreifachschraube rw (auf dem Tuch)	*Tsukahara gestreckt (LAD im 2. Salto)
Total Punkte :					

Name: _____ Jahrgang: _____

Körpergrösse	
--------------	--

Kurze Beinheber (Max. Anzahl in 20 Sek.)		Tau		Dropjump		Sprint		Standweitsprung		
Zeit	Pkt	Zeit	Pkt	Messung	Pkt	Zeit	Pkt	Messung	% körpergrösse	Pkt

Arm Rumpfwinkel Schliessen		Arm Rumpfwinkel öffnen		Spagat mit angewinkelt Bein (re)		Spagat mit angewinkel Bein (li)		Schultern	
Gewicht: _____kg	Pkt	Gewicht: _____kg	Pkt	Messung	Pkt	Messung	Pkt	Messung	Pkt
Anzahl		Anzahl							

Total	/40
Max. Total (durch 4)	