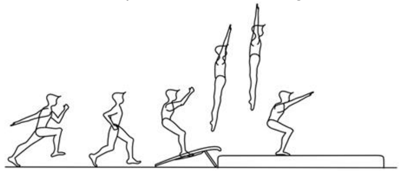
Sprung K1

Anlass ______________________ **Datum** __________ **WR** __________

ABZÜGE:
Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Booster noch Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

STRECKSPRUNG (mit Booster, Landung auf 16 cm Matte)



KRITERIEN:
- Steigphase: Arme in Vor-/Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Streckung zur I-Pose
- Landung: über I-Pose
- Füsse mind. auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt)
- Weite max. eine Körperlänge (ab Absprungpunkt)

Nr. / Name	Steigphase 1.0	Aktionsphase 1.5	Höhe/Richtung 1.0	Landung 0.4	Haltung 0.5	Sturz 0.4	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Sprung K2

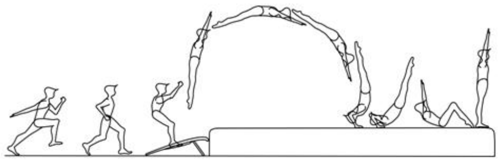
Anlass ______________________ **Datum** __________ **WR** __________

ABZÜGE:

Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Booster noch Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

SPRUNGROLLE (mit Booster, Landung auf 40 cm Matte)



KRITERIEN:

- Steigphase: Arme in Vor-/Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Gleichbleibende C+ Pose
- Landung: Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel 120°
- Hüfte auf Schulterhöhe ab Absprungpunkt
- Harmonische Flugkurve

Nr. / Name	Steigphase 1.0	Aktionsphase 1.5	Höhe/Richtung 1.0	Landung 0.4	Haltung 0.5	Sturz 0.4	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Sprung K3

Anlass ______________________ Datum ______________ WR ______________

ABZÜGE:

Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Minitramp noch Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

3/4 SALTO VW. GEHOCKT ZUR RÜCKENLAGE (120 cm)

KRITERIEN:

- Steigphase: Im Minitramp Arme in Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Aktives Einrollen, Anfersen und Drehen um Breitenachse
  Aktives Strecken nach oben
- Landung: In I-Pose auf dem Rücken, Armhaltung frei
- Drehachse auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt
- Harmonische Flugkurve

Nr. / Name	Steigphase 1.0	Aktionsphase 1.5	Höhe/Richtung 1.0	Landung 0.4	Haltung 0.5	Sturz 0.4	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Sprung K4

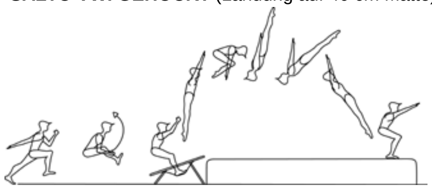
Anlass ______________________ **Datum** __________ **WR** __________

ABZÜGE:

Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Minitramp noch Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

SALTO VW. GEHOCKT (Landung auf 40 cm Matte)



KRITERIEN:

- Steigphase: Im Minitramp Arme in Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Aktives Einrollen, Anfersen und Drehen um Breitenachse
  Aktives Strecken nach oben
- Landung: Über I-Pose
- Drehachse auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt
- Harmonische Flugkurve

Nr. / Name	Steigphase 1.0	Aktionsphase 1.5	Höhe/Richtung 1.0	Landung 0.4	Haltung 0.5	Sturz 0.4	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote