

Wettkampfkarte - Grundstufe, weiblich 2024

Name: _____ **Vorname:** _____ **Jahrgang:** _____ **Verein:** _____

Sprung	Strecksprung vom Sprungbrett auf Matte	Aufhocken auf 2-4 tlg. Kasten quer, Streck-sprung	Rolle vw auf 2er Mattenberg (60 cm) , aufstehen	Hockwende, über 3-4 tlg. Kasten, quer		Grätsche über Bock Höhe:egal		Flugrolle auf 2er Mattenberg (60 cm) mit Flugphase , aufstehen		Pferd quer, Höhe, 1,10 m Hocke oder Grätsche		Summe der Punkte:	
	1 / Zpkt.:	2 / Zpk.	2 / Zpkt.:	3 / Zpkt.:		4 / Zpkt.:		5 / Zpkt.:		6 / Zpkt.:			
Reck	Sprung in den Stütz	Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang Sprung in den Stütz		Aufschwung / Aufzug	Vorschw. Rückschw. ü.d. Winkelh. Aufschw./-zug	Hüftabzug, Sprung in den Stütz	Rückschwung	halbe Drehung zur offenen Seite	Umschwung	Niedersprung	Felgunterschwung aus dem Stand	Felgunterschwung aus dem Stütz	Summe der Punkte:
	1 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:		3 / Zpkt	4 / Zpkt.:	1 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:	3 / Zpkt.:	5 / Zpkt.:	1 / Zpkt.:	3 / Zpkt.:	4 / Zpkt.:	
Balken	Sprung in den Stütz, überspreizen. Schwebesitz	Hockwende auf den Balken	Aufhocken	½ Drehung beidbeinig	Vorspreizen rechts und Vorspreizen links (oder getauscht)		Pferdchensprung	½ Drehung auf einem Bein (nach außen)	Strecksprung	Hock- oder Grätschsprung als Abgang	Radwende ab		Summe der Punkte:
	2/ Zpkt.:	3 / Zpkt.:	4 / Zpkt	1 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:		4 / Zpkt.:	5 / Zpkt.:	1/ Zpkt.:	3 / Zpkt.:	5/ Zpkt.:	..	
				Kniewaage	Strecksprung	Standwaage	Handstand (45° Abweichung erlaubt)						Summe der Punkte:
Oder				2 / Zpkt.:	3 / Zpkt.:	4 / Zpkt.:	5 / Zpkt.:						
Bank max. 2 Zpkt	Aufgehen mit Rückspreizen	Hockwende auf die Bank	Aufhocken	½ Drehung beidbeinig	Vorspreizen rechts und Vorspreizen links (oder getauscht)		Pferdchensprung	½ Drehung auf einem Bein (nach außen)	Strecksprung	Hock- oder Grätschsprung als Abgang	Radwende ab		Summe der Punkte:
	1 / Zpkt	1,5 / Zpkt	2 / Zpkt	0,5 / Zpkt	1 / Zpkt		2 / Zpkt	2,5 / Zpkt	0,5 Zpkt	1,5 Zpkt	2,5 Zpkt		
				Kniewaage	Strecksprung	Standwaage	Handstand (45° Abweichung erlaubt)						Summe der Punkte:
				1/ Zpkt.:	1,5/ Zpkt.:	2 / Zpkt.:	2,5 / Zpkt.:						
Boden	Rolle vorw.	Nachstellschritt re + li, (o. getauscht)	Hocksprung	Anlauf, Spagat-sprung	Standwaage (2 Sek)	Handstand	Rad	Handstand-abrollen	Radwende, Strecksprung	Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand oder hoher Hockstütz			Summe der Punkte:
	1 / Zpkt.:	1 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:	2/ Zpkt.:	3 / Zpkt.:	3 / Zpkt.:	4/ Zpkt.:	4/ Zpkt:	4/ Zpkt:	:		
	Kerze 2 sec. halten	Strecksprung	Vorspreizen rechts und links	Spreiz-sprung.	Rolle rückw.	Pferdchensprung	Sprungrolle	Strecksprung mit ½ Drehung	Grätsche, Kopfstand				Summe der Punkte:
	1 / Zpkt.:	1/ Zpkt.:	1/ Zpkt.:	2 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:	3 / Zpkt.:	2 / Zpkt.:	4 / Zpkt.:				

Gesamtpunktzahl: _____ **Platzierung:** _____

Sprung: 2 Sprünge (auch verschiedene), der bessere zählt
 Reck: Höhe egal – 1 Aufgang + 1 Mittelteil + 1 Abgang
 Übungsbalken/Balken oder Bank: 1 Aufgangselement + 3 verschiedene Mittelteile + 1 Abgang
 Boden: 5 verschiedene Elemente