

Name: \_\_\_\_\_

Schule: \_\_\_\_\_

Kategorie: \_\_\_\_\_

Note Boden: \_\_\_\_\_

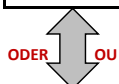
Note Barren: \_\_\_\_\_

Note Minitramp.: \_\_\_\_\_

TOTAL: \_\_\_\_\_

Boden	Bitte ein Element pro Reihe ankreuzen.	Marquer svpl un élément par rangée.	Max 24 Punkte
sol			
	Wert: 2P.	Wert: 3P.	Wert: 4P.
Akro 1 (acro 1)	<input type="checkbox"/> Rad (roue)	<input type="checkbox"/> Radwende (rondade)	<input type="checkbox"/> Überschlag oder Salto vorwärts (renversement avant OU salto avant)
Akro 2 (acro 2)	<input type="checkbox"/> Rolle rückwärts (Rouleau arrière)	<input type="checkbox"/> Bogengang rückw./Rolle rückwärts in den Handstand (Pont en arrière/Roulade arrière avec passage en ATR)	<input type="checkbox"/> Flic-Flac (Menichelli) (Flip en arrière)
Akro 3 (acro 3)	<input type="checkbox"/> Strecksprung (Saut en extension)	<input type="checkbox"/> Hocksprung (Saut groupé)	<input type="checkbox"/> Strecksprung mit ganzer Drehung (Saut d'extension avec 1 tour)
Sprung (saut)	<input type="checkbox"/> Zehenspitzenstand (2 pieds pointés)	<input type="checkbox"/> Standwaage (Balance)	<input type="checkbox"/> Kopfstand (Poirier)
Halteteil (maintien)	<input type="checkbox"/> Handstand (Appui tendu renversé)	<input type="checkbox"/> Handstand abrollen (Appui tendu renversé + rouleau avant)	<input type="checkbox"/> Handstand mit halber Drehung (Appui tendu renversé avec demi-tour)
Burpee (burpee)	<input type="checkbox"/> Burpee ohne Liegestütz zurück in den Stand (Burpee sans pompe)	<input type="checkbox"/> Burpee mit Liegestütz zurück in den Stand (Burpee avec une pompe)	<input type="checkbox"/> Burpee mit Liegestütz und Strecksprung (Burpee avec une pompe et saut d'extension)

Barrenstange/Reck	Bitte ein Element pro Reihe ankreuzen.	Marquer svpl un élément par rangée.	Max 12 Punkte
barre fixe			
	Wert: 2P.	Wert: 3P.	Wert: 4P.
Eingang (entrée)	<input type="checkbox"/> Mit gestreckten Armen in den Stütz springen (monter à l'appui, bras tendus)	<input type="checkbox"/> Aufschwung mit Hilfe eines Kastens (renversement arrière à l'appui avec aide d'une petite caisse)	<input type="checkbox"/> Aufschwung (renversement arrière à l'appui)
Element	<input type="checkbox"/> Bein gestreckt seitlich über die Stange heben, 3 Sek halten, zurück und das Bein wechseln. (soulever une jambe au dessus de la barre, maintenir 3 sec, puis revenir et soulever l'autre jambe)	<input type="checkbox"/> Bein gestreckt seitlich über die Stange legen, Griffwechsel und Drehung über den Holm (passer une jambe par-dessus de la barre, changer les prises et passer l'autre jambe également par-dessus)	<input type="checkbox"/> Rückschwung + Bauchwelle (prise d'élan et tour d'appui arrière)
Abgang (sortie)	<input type="checkbox"/> kontrolliertes Abrollen (rotation avant contrôlée)	<input type="checkbox"/> kontrolliertes Abrollen + Unterschwingung (rotation avant contrôlée, pose des 2 pieds + sortie filet)	<input type="checkbox"/> Unterschwingung aus dem Stütz (de l'appui: sortie filet)



Parallelbarren	Bitte ein Element pro Reihe ankreuzen.	Marquer svpl un élément par rangée.	Max 12 Punkte
barres parallèles			
	Wert: 2P.	Wert: 3P.	Wert: 4P.
Eingang (entrée)	<input type="checkbox"/> Mit gestreckten Armen in den Stütz springen (sauter à l'appui, bras tendus)	<input type="checkbox"/> In den Stütz springen + Halten der gestreckten Beine in der Horizontale. (sauter à l'appui + maintien des jambes tendus à l'horizontal)	<input type="checkbox"/> Aus dem Lauf: Absprung vom Brett + Unterschwingung über die Oberarme in den Stütz, Beine gegrätscht über die Holme (prise d'élan, impulsion tremplin + élan brachial à l'appui, jambes écartées, posées sur les barres)
Element	<input type="checkbox"/> Im Stütz, Beine gebeugt halten, 3 Sek. (en appui, maintenir les jambes groupées, 3 sec)	<input type="checkbox"/> Griff- und Holmwechsel im Stütz - 1/2 Drehung (changement de prises et de barres en appui - 1/2 tour)	<input type="checkbox"/> Griff- und Holmwechsel im Stütz - ganzer Drehung (changement de prises et de barres en appui - tour complet)
Abgang (sortie)	<input type="checkbox"/> 3x Schwingen + Abgang zwischen den Holmen (3 élans avant-arrière et sortie entre les barres)	<input type="checkbox"/> 3x Schwingen + Abgang vorne seitlich über die Stange (3 élans avant-arrière et sortie vers l'avant par dessus de la barre)	<input type="checkbox"/> 3x Schwingen + Abgang hinten über die Stange (3 élans avant-arrière et sortie vers l'arrière au dessus de la barre)

Minitrampolin	Bitte 2 verschiedene Sprünge ankreuzen.	Marquer svpl 2 sauts différents.	Max 12 Punkte
	<input type="checkbox"/> Strecksprung 6P. (saut d'extension)	<input type="checkbox"/> Grätschsprung 8P. (saut écarté)	<input type="checkbox"/> Salto vorwärts gehockt 11P. (salto avant groupé)
	<input type="checkbox"/> Hocksprung 7P. (saut groupé)	<input type="checkbox"/> Sprungrolle 9P. (rouleau sauté)	<input type="checkbox"/> Salto vorwärts mit 1/2 Schraube oder freie Radwende 12P. (demi vrille avant ou rondade sans mains)