

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Datum: _____

Kategorie:

2./3. GS
max 4,004./5. GS
max 6,001./2. MS
max 7,003. MS + OS
max 8,00**Boden - VSS Oberstufe** (max. 1 min 30 s)**Ohne Musik****0,20****0,40****0,60****0,80****1,00****1,20****Akrobatik**

1	Rolle vorwärts	Handstand + abrollen	Rolle + Handstand (Beine geschlossen und gestreckt)	Salto vorwärts gehockt	Salto + Salto oder Strecksalto vw.	Strecksalto vw. mit Drehung 360°
2	Rad	Überschlag vorwärts (Rovesciata a.)	Überschlag 1 Bein oder 2 Beine	Überschlag 2 Beine + Strecksprung oder Flick vorwärts	Überschlag + Salto gehockt	Überschlag + Salto gestreckt oder Rondat + (Flick) + Twist
3	Rolle rückwärts	Rolle rückwärts in den Handstand	Rondat + Salto gehockt	Rondat + Flick + Salto gehockt	Rondat + Flick + Salto gestreckt	Rondat + Flick + Salto gestreckt mit Drehung 360°
4	Sprungrolle	Presalto + Rondat + Strecksprung	Rondat + Flick + rimbalzo	Rondat + 2 Flick + rimbalzo	Rondat + 2 Flick + Salto gehockt	Rondat + 2 Flick + Salto gestreckt
5	Brücke 2"	Überschlag rückwärts (Rovesciata d.)	Überschlag rw. + Flick gespreizt	Flick unito + Strecksprung oder Rad / Überschlag ohne Hände	Flick gespreizt + Flick gespreizt ohne Hände	Rondat + Tempo + Flick + Salto gehockt

Artistik

6	Scherensprung	Chassè + Scherensprung oder Pferdchen 1/2°	Strecksprung 1° oder Pferdchen 1°	Cosacco 1/2° oder Enjambeè am Platz 1/2°	Cosacco 1° oder Enjambeè am Platz 1°	Popa
7	Chassè + Pferdchensprung	Chassè + Enjambeè 120°	Chassè + Enjambeè 180° oder Enjambeè mit Beinwechsel	Enjambeè + Cosacco 1 Bein oder Enjambeè + Enj.	Enjambeè mit Beinwechsel + Enjambeè	Enjambeè mit Beinwechsel ad anello oder Enjambé mit Beinwechsel 1/2°
8	Hocksprung	Enjambeè sul posto 90°	Cosacco oder Cervo	Sissonne oder Enjambeè sul posto 180°	Sissonne ad anello oder Cosacco mit Beinwechsel	Johnson oder Montone
9	1/2 + 1/2 in Relevè (mit Beinwechsel)	1/2 + 1/2 in Passè (mit Beinwechsel)	1° + 1/2° in Passè (mit Beinwechsel)	1° + 1° in Passè (mit Beinwechsel)	1° Bein 45° + 1° in Passè (mit Beinwechsel)	1° Bein 90° + 1° Passè (mit Beinwechsel) oder Wolf Turn 1°
10	1/2° in Passè	ganze Drehung in Passè	ganze Drehung Bein 45°	ganze Drehung Bein 90°	Pirouette 540° oder ganze Drehung Bein 180°	Pirouette 720°

Note E +**Note D -****Abzug E -****Strafe =****Endwert****10,00****Boden - VSS Oberstufe**

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

2./3. GS
max 4,004./5. GS
max 6,001./2. MS
max 7,003. MS + OS
max 8,00**Note E +****Note D -****Abzug E -****Strafe =****Endwert****10,00**

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Datum: _____

Kategorie:

2./3. GS
max 4,004./5. GS
max 6,001./2. MS
max 7,003. MS + OS
max 8,00**Balken - VSS Oberstufe**

Balken 50 cm 1. - 3. Klasse

Balken 125 cm ab 4. Klasse

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1 Aufg.	Schritt auf Balken	Schritt in Arabesque	Grätschwinkel- stütz 2" oder Spagat / Grätsche	Durchhocken in den Sitz oder Rolle rückwärts unter dem Balken	Sprungrolle oder Enjambeé	Endo oder Enjambeé mit Beinwechsel
2 Abg.	Hocksprung	Grätschwinkel - Sprung	Rondat	Salto vw. oder rw.	Strecksalto vw.	Rondat + Salto oder Auerbach
Akrobatik						
3	Handstand mit Beinwechsel unter dem Handstand	Handstand mit Beinwechsel	Rolle vorwärts oder Rolle rückwärts	Rolle ohne Hände	Handstand + abrollen	Rolle rück + Handstand
4	Häschen	Handstand schwingen	Handstand mit Spagat	Handstand halten 2" (geschlossen oder im Spagat) oder Tic Tac	Überschlag vorwärts (Rovesciata a.)	Überschlag vorwärts schnell (Ribaltata 1g)
5	Liegeposition in Rückenlage 2"	Brücke 2"	Brücke + übergehen (Ponte + Rov. d.)	Überschlag rückwärts (Rovesciata d.)	Flick mit Beine gespreizt	Salto rückwärts
6	kleine Kerze 2" (Becken leicht anheben, Beine gestreckt)	Kerze 2" Start + Ende frei	Kerze 2" vom Stand zum Stand	Rad	Rondat	Rad ohne Hände
Artistik						
7	Strecksprung oder Halteposition 2" Relevè auf 2 Beinen	Hocksprung oder Halteposition 2" in Passè (Posè)	Enj. sul posto 90° oder Halteposition 2" in Passè + Relevè	Cosacco	Enjambeé sul posto 180°	Enjambeé sul posto ad anello
8	Strecksprung + Strecksprung	Strecksprung + Hocksprung oder Standwaage 2"	Strecksprung 1/2° oder Sprung in Arabesque 2"	Sissonne + Sissonne	Cosacco 1/2° oder Enjambeé 1/2°	Enjambeé mit Beinwechsel
9	Chassè links + Chassè rechts	Chassè + Pferdchensprung	Chassè + Scherensprung oder Halteposition 2" gestrecktes Bein 90° (Posè)	Enjambeé 120° oder Halteposition 2" Bein gestreckt 90° + Relevè	Enjambeé 180°	Enjambeé ad anello
10	1/2° in Relevè	1/2° + 1/2° in Relevè (mit Beinwechsel)	1/2° in Passè oder 1/2° Bein 45°	1° in Passè oder 1/2° Bein 90°	1/2° + 1/2° in Passè (mit Beinwechsel) oder 1° Bein 45°	Wolf Turn 1° oder 1° Bein 90°

Note E +	Note D -	Abzug E -	Strafe =	Endwert
10,00				

Balken - VSS Oberstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

2./3. GS
max 4,004./5. GS
max 6,001./2. MS
max 7,003. MS + OS
max 8,00

Note E +	Note D -	Abzug E -	Strafe =	Endwert
10,00				

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Datum: _____

Kategorie:

2./3. GS
max 4,004./5. GS
max 6,001./2. MS
max 7,003. MS + OS
max 8,00**Stufenbarren - VSS Oberstufe**

S-Barren unterer Holm 175 cm, oberer Holm 255 cm

	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1 Aufgang	Bauchaufzug (mit Schwung)	Bauchaufzug mit Kraft oder Kippe mit 1 Bein eingespreizt + Bascule	Kippe mit 1 Bein eingespreizt gestreckt	Kippe	180° Kippe oder Kippe mit 2 Beinen eingespreizt
2 Abgang	Auswerfen und hinunterspringen oder Absprung hinten, nach dem Rückschwung (oberer Holm)	Fioretto (Beine gestreckt, offen oder geschlossen)	Fioretto 1/2° (Beine gestreckt, offen oder geschlossen)	Salto rückwärts gehockt	Salto rückwärts gestreckt
3	Ein- oder Ausspreizen <u>ohne</u> Armheben	Ein- oder Ausspreizen <u>mit</u> Armheben	Bauchaufzug oberer Holm - nach Sprung vom <u>unteren</u> Holm		Kippe oberer Holm
4	Stützposition halten 2"	Eingespreizt abgestützte Position halten 2", vorderes Bein über Höhe Holm	Bauchaufzug gestreckt - Start vom <u>oberen</u> Holm	Halbe Riesenfelge	Riesenfelge
5	vom eingespreiztem Stütz: 1/2 Drehung mit Ausspreizen	aufsteigen + Sprung zum oberen Holm	aufhocken + Sprung zum oberen Holm	Sohlwelle gebeugt	Sohlwelle gestreckt
6	Bascoule oder kleine Mühle	Bascoule gestreckt oder Mühle vorwärts	Bascoule 2 Beine gestreckt oder Mühle rückwärts	Fucks + Kippe	Fallkippe
7	Vor- und Rückschwung mit peitschen am oberen Holm	vom eingespreiztem Stütz: 2. Bein überspreizen zum Sitz	Felge vorwärts gebeugt (Occhetta)	Felge vorwärts gestreckt (Occhetta)	Endo oder Stalder
8	kleiner Rückschwung (piccolo stacco)	Schwung unter Holmhöhe (Beine zusammen oder gegrätscht)	Schwung über Holmhöhe (Beine zusammen oder gegrätscht)	Schwung über Schulterhöhe (Beine zusammen oder gegrätscht)	Schwung in den Handstand (Beine zusammen oder gegrätscht)
9	Ein- oder Ausspreizen <u>ohne</u> Armheben	Ein- oder Ausspreizen <u>mit</u> Armheben oder 1/2 Drehung vom Sitz zum Stütz	Felgumschwung rückwärts	frei Felge über Holmhöhe + Fucks	freie Felge Richtung Handstand + Fucks
10	Bascoule oder kleine Mühle	Bascoule gestreckt oder Mühle vorwärts	Bascoule 2 Beine gestreckt oder Mühle rückwärts	Sitzumschwung gehockt	Sitzumschwung gestreckt oder Fioretto stacco zum oberen Holm

Note E +	Note D -	Abzug E -	Strafe =	Endwert
10,00				

Stufenbarren - VSS Oberstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

2./3. GS
max 4,004./5. GS
max 6,001./2. MS
max 7,003. MS + OS
max 8,00

Note E +	Note D -	Abzug E -	Strafe =	Endwert
10,00				

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Datum: _____

Kategorie:	2./3. GS max 4,00	4./5. GS max 6,00	1./2. MS max 7,00	3. MS + OS max 8,00
-------------------	----------------------	----------------------	----------------------	------------------------

Sprung - VSS Oberstufe					
(2 gleiche oder verschiedene Sprünge)					
	2.-3. Kl	4.-5. Kl	1./2. MS	3. MS + OS	
Punkte:	40 / 80:40	80 - 80	80 - 80	80 - 80	Tisch 120/40
2	Sprungrolle 40				
2,5	Handstand + Rückenlage 40				
3	Handstand schieben + Rückenlage 40	Sprungrolle			
3,5	Rondat 80:40	Handstand + Rückenlage			
4	Überschlag 80:40	Handstand schieben + Rückenlage	Sprungrolle		
4,5		Handstand + salto di mano + Rückenlage	Handstand + Rückenlage	Rondat	
5		Rondat	Handstand schieben + Rückenlage	Überschlag	
5,5		Überschlag	Handstand + salto di mano + Rückenlage		Rondat
6		Rondat + Flick	Rondat		Überschlag
6,5			Überschlag		Yamashita
7			Rondat Flick	Rondat Flick	Überschlag mit 1/2°
7,5					Yamashita mit 1/2°
8					Rondat Flick

	Note E +	Note D -	Abzug E -	Strafe =	Endwert
S. 1	10,00				
S. 2	10,00				

Sprung - VSS Oberstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:	2./3. GS max 4,00	4./5. GS max 6,00	1./2. MS max 7,00	3. MS + OS max 8,00
-------------------	----------------------	----------------------	----------------------	------------------------

	Note E +	Note D -	Abzug E -	Strafe =	Endwert
S. 1	10,00				
S. 2	10,00				