

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Datum: _____

Kategorie:

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

Boden - VSS Unterstufe

(ohne Musik, max. 1 min 30 s)

	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1	Rumpfbeuge (Füße offen oder zusammen)	Spagat oder Mittelspagat	Enjambeè 90° (sul posto)	Enjambeè 180° (sul posto)	Enjambeè cambio
2	Brücke 2"	Ponte + Rovesciata	Tic Tac	Überschlag rückwärts (Rovesciata d.)	Flic smezzato oder Rondat + Salto
3	Standwaage 2"	Handstand schwingen	Handstand abrollen	Handstand mit halbe Drehung	Handstand mit ganzer Drehung
4	Kerze 2" (Hände in Hüfte)	Rolle rückwärts frei (Grätsche oder geschlossen)	Rolle rückwärts (Start und Ende mit gestr. + geschlos. Beinen)	Rolle rückwärts in den Liegestütz (Beine und Arme frei)	Rolle rückwärts in den Handstand (Beine und Arme frei)
5	Rolle vorwärts	Sprungrolle + Strecksprung	Sprungrolle + Strecksprung halbe Drehung	Überschlag vorwärts (Rovesciata a.)	Ribaltata 2 Beine oder Salto (auch mit Sprungbrett)
6	Rad	Rad mit 1 Hand	Rad re + Rad li	Rad geschoben oder gesprungen	Rad ohne Hände
7	Wechselsprung (Chassè)	Rondat mit rimbazzo	Presalto + Rondat + Strecksprung	Presalto + Rondat + Grätschwinkelsprung oder Enjambeè 90°	Rondat + Flick
8	Strecksprung oder Hocksprung	Streck- oder Hocksprung mit halber Drehung	Strecksprung mit ganzer Drehung oder Cosacco	Cosacco mit halbe Drehung	Cosacco mit ganzer Drehung oder Enjambeè 180° sul posto mit halber Drehung
9	Pferdchensprung oder Scherensprung	Pferdchensprung mit halber Drehung	Pferdchensprung mit ganzer Drehung oder Squadra 2"	Enjambeè 180° (rincorsa e spinta ad una gamba)	Enjambeè+Enjambeè 180° (rincorsa e spinta ad una gamba)
10	Bein heben in Passè 2" und schließen in Relevè	1/2° in Passè	1/2° + 1/2° in Passè (mit Beinwechsel) oder 1° in Passè	1° + 1/2° in Passè (mit Beinwechse)	1° + 1° in Passè (mit Beinwechse) oder Pirouette 540°

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

Boden - VSS Unterstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

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

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

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Datum: _____

Kategorie:

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

Balken - VSS Unterstufe

Balken H.50cm für Grundschüler

Balken H.125cm ab MS/OS

Balken nieder = **-1 Punkt**

	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1 Aufgang	1 Bein überspreizen in den Grätschsitz	Aufhocken oder in Arabesque 2"	Grätschwinkelstütz 2" (freie Start)	Durchhocken in den Sitz (Framezzo)	Rolle rückwärts unter dem Balken (nur H.125cm)
2	Pferdchensprung	Wechselsprung + Pferdchensprung	Scherensprung	Wechselsprung + Scherensprung	Wechselsprung + Cosacco
3	Liegeposition 2"	Brücke 2"	Brücke 2" mit 1 Bein auf 90°	Brücke übergehen (Ponte + Rovesciata)	Überschlag rw. (Rovesciata d.)
4	Relevè beidbeinig 2" oder Kniewaage (mit beiden Händen heben)	Bein vorne heben 2" auf 45° oder Passè 2"	Standwaage 2"	Sprung in den Arabesque 2" halten (Bein hinten 45°) oder Bein vorne heben 2" auf 90°	Passè + Relevè 2"
5	Liegeposition 2" in Cosaccoposition (hinten halten)	Liegeposition 2" mit gestreckten Armen, Kerze und zurück in die Liegeposition	Kerze 2" aus dem Sitz und zurück in den Sitz	Kerze 2" aus dem Stand und zurück in den Stand	Rolle vorwärts oder rückwärts
6	Schwung richtung Handstand - beide Beine in der Luft	Häschen - Hintern im Handstand (Coniglietto)	Handstand schwingen mit Beinwechsel	Handstand	Rad
7	Strecksprung	Hocksprung	Enjambeè 90° sul posto	Cosacco	Enjambeè 180° sul posto
8	Wechselsprung (Chassé)	Pferdchensprung + Strecksprung oder Strecksprung + Strecksprung	Strecksprung + Hocksprung	Enj. sul posto 90° + Strecksprung	Enj sul posto 180°+ Strecksprung oder Cosacco + Strecksprung
9	1/2° in Relevè	1/2° + Schritt + 1/2° in Relevè oder 1/2° in Relevè gehockt	1/2° in Passè	1/2° Bein gestreckt 45°	Ganze Drehung (Pirouette 360°)
10 Abgang	Strecksprung	Strecksprung rw. oder Hocksprung	Grätschwinkelsprung	Rondat	Salto vw (nur auf H.125cm)

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

Balken - VSS Unterstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

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

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

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Datum: _____

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

Stufenbarren - VSS Unterstufe

S-Barren unterer Holm H. 175

	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1 Aufgang	Sprung in den Stütz	Felgaufschwung (con slancio)	Felgaufschwung beidbeinig (di forza)	Infilata ad 1 gb (mit Bascule und Zwischenschwung)	Kippe
2 Abgang	Rolle vorwärts (gestreckte Beine) oder Auswerfen und hinunterspringen	Rolle vorwärts + Unterschwingung aus dem Stand oder Auswerfen mit 1/2 Drehung	Aufsteigen einbeinig und vorne runterspringen	Aufhocken beidbeinig und vorne runterspringen	Aufgrätschen + Unterschwingung (Beine offen oder zu)
3		Ein- oder Ausspreizen <u>ohne</u> Armheben	Ein- oder Ausspreizen <u>mit</u> Armheben	Occhetta (Beine gebogen)	Occhetta (Beine gestreckt)
4	vom eingespreiztem Stütz: 1/2 Drehung zum eingespreizten Stütz	vom eingespreiztem Stütz: 1/2 Drehung mit Ausspreizen	vom eingespreiztem Stütz: 2. Bein überspreizen zum Sitz	Mühle vorwärts	Mühle rückwärts
5		Ein- oder Ausspreizen <u>ohne</u> Armheben	Ein- oder Ausspreizen <u>mit</u> Armheben	Vom Sitz - 1/2 Drehung zum Stütz	
6	vom eingespreiztem Stütz: 1/2 Drehung zum eingespreizten Stütz	vom eingespreiztem Stütz: 1/2 Drehung mit Ausspreizen	Kleine Mühle vw.	Mühle vorwärts	Sitzumschwung (Beine gebeugt)
7	Bascoule mit gebeugtem Bein + Zwischenschwung	Bascoule mit gebeugtem Bein	3 x Rückschwung (Beine unter Holmhöhe)	Bascoule mit gestreckten Beinen und mit gebeugtem Bein wieder hoch	Bascoule mit gestreckten Beinen
8		Rückschwung (Beine unter Holmhöhe)	Rückschwung, auch mit Aufgrätschen (Beine Höhe Holm)	Rückschwung, auch mit Aufgrätschen (Beine obern Holm - all'orizz)	
9	Slancio einbeinig seitlich rechts und links (Holmhöhe)	Stützposition auf Oberschenkelhöhe heben 2"	Eingespreizt abgestützte Position 2" halten, vorderes Bein über Höhe Holm	Hebe 2" (Squadra)	Sohlwelle
10		"Halbe Rolle" rückwärts (aus dem Stand Beine durch die Arme führen, gestreckt halten und wieder zurück) nach Abgang	Rolle rückwärts (aus dem Stand Beine durch die Arme führen ohne Boden zu berühren und zurück) nach Abgang	Felgumschwung rw	Felgumschwung rw 2x

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

Stufenbarren - VSS Unterstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

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

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

Name: _____

Verein: _____

Datum: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

1. GS
max 3,002./3. GS
max 5,004./5. GS
max 7,00MS + OS
max 8,00**Sprung - VSS Unterstufe**

(2 gleiche oder verschiedene Sprünge)

Punkte:	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
1. GS 40	Streck - sprung	Hock - sprung oder Rolle vw.	Sprung- rolle	Ronda oder Handstand + Rücken										
2. / 3. GS 80:40				aufhocken + Streck - sprung	Hock - wände	Durch - grätschen	Durch - hocken	Ronda						
4. / 5. GS 80:40						aufhocken + Streck - sprung	Hock - wände	Durch - grätschen	Durch - hocken	Ronda	Ribaltata			
MS + OS 80:80									aufhocken + Streck - sprung	Sprung- rolle	Handstand + Rücken	Handstand + schieben + Rücken	Ronda	Ribaltata

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

Sprung - VSS Unterstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

1. GS
max 3,002./3. GS
max 5,004./5. GS
max 7,00MS + OS
max 8,00

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

Name: _____

Verein: _____

Datum: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

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

Trampolin - VSS Unterstufe

(mit oder ohne Bänke - max 2, 2 gleiche oder verschiedene Sprünge)

Punkte:	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
1. GS	Streck - sprung	Hocke	Grätsche	Streck - sprung mit 1/2°	Sprung- rolle oder Salto vw.										
2. / 3. GS				Grätsche oder Hocke	Streck - sprung mit 1/2°	Sprung- rolle	ganze Drehung	Hecht- rolle oder Rondat	Salto vw. gehockt						
4. / 5. GS							Grätsche oder Hocke	Sprung- rolle	ganze Drehung	Hecht- rolle oder Rondat	Flick vw.	Salto vw. gehockt	Salto vw. gepückt		
MS + OS							Grätsche oder Hocke	Sprung- rolle	ganze Drehung	Hecht- rolle oder Rondat	Flick vw.	Salto vw. gehockt	Salto vw. gepückt	Salto vw. gestreckt	Salto1/2 gehockt gepückt gestreckt

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

Trampolin - VSS Unterstufe

Name: _____

Verein: _____

Geb. Datum: _____

Kategorie:

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

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