Name:	Note Boden:	TOTAL:
Schule:	Note Barren:	
Kategorie:	Note Minitramp.:	

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)*	☐ **Rad** *(roue)*	☐ **Radwende** *(rondade)*	☐ **Überschlag oder Salto vorwärts** *(renversement avant OU salto avant)*
Akro 2 *(acro) 2*	☐ **Rolle rückwärts** *(Rouleau arrière)*	☐ **Bogengang rückw./Rolle rückwärts in den Handstand** *(Pont en arrière/Roulade arrière avec passage en ATR)*	☐ **Flic-Flac (Menichelli)** *(Flip en arrière)*
Akro 3 *(acro 3)*	☐ **Strecksprung** *(Saut en extension)*	☐ **Hocksprung** *(Saut groupé)*	☐ **Strecksprung mit ganzer Drehung** *(Saut d'extension avec 1 tour)*
Sprung *(saut)*	☐ **Zehenspitzenstand** *(2 pieds pointes)*	☐ **Standwaage** *(Balance)*	☐ **Kopfstand** *(Poirier)*
Halteteil *(maintien)*	☐ **Handstand** *(Appui tendu renversé)*	☐ **Handstand abrollen** *(Appui tendu renversé + rouleau avant)*	☐ **Handstand mit halber Drehung** *(Appui tendu renversé avec demi-tour)*
Burpee *(burpee)*	☐ **Burpee ohne Liegestütz zurück in den Stand** *(Burpee sans pompe)*	☐ **Burpee mit Liegestütz zurück in den Stand** *(Burpee avec une pompe)*	☐ **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)*	☐ **Mit gestreckten Armen in den Stütz springen** *(monter à l'appui, bras tendus)*	☐ **Aufschwung mit Hilfe eines Kastens** *(renversement arrière à l'appui avec aide d'une petite caisse)*	☐ **Aufschwung** *(renversement arrière à l'appui)*
Element	☐ **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)*	☐ **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)*	☐ **Rückschwung + Bauchwelle** *(prise d'élan et tour d'appui arrière)*
Abgang *(sortie)*	☐ **kontrolliertes Abrollen** *(rotation avant contrôlée)*	☐ **kontrolliertes Abrollen + Unterschwung** *(rotation avant contrôlée, pose des 2 pieds + sortie filet)*	☐ **Unterschwung aus dem Stütz** *(de l'appui: sortie filet)*

ODER **OU**

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)*	☐ **Mit gestreckten Armen in den Stütz springen** *(sauter à l'appui, bras tendus)*	☐ **In den Stütz springen + Halten der gestreckten Beine in der Horizontale.** *(sauter à l'appui + maintien des jambes tendus à l'horizontal)*	☐ **Aus dem Lauf: Absprung vom Brett + Unterschwung 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	☐ **Im Stütz, Beine gebeugt halten, 3 Sek.** *(en appui, maintenir les jambes groupées, 3 sec)*	☐ **Griff- und Holmwechsel im Stütz - 1/2 Drehung** *(changement de prises et de barres en appui - 1/2 tour)*	☐ **Griff- und Holmwechsel im Stütz - ganzer Drehung** *(changement de prises et de barres en appui - tour complet)*
Abgang *(sortie)*	☐ **3x Schwingen + Abgang zwischen den Holmen** *(3 élans avant-arrière et sortie entre les barres)*	☐ **3x Schwingen + Abgang vorne seitlich über die Stange** *(3 élans avant-arrière et sortie vers l'avant par dessus de la barre)*	☐ **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**

☐ **Strecksprung 6P.** *(saut d'extension)*	☐ **Grätschsprung 8P.** *(saut écarté)*	☐ **Salto vorwärts gehockt 11P.** *(salto avant groupé)*
☐ **Hocksprung 7P.** *(saut groupé)*	☐ **Sprungrolle 9P.** *(rouleau sauté)*	☐ **Salto vorwärts mit 1/2 Schraube oder freie Radwende 12P.** *(demi vrille avant ou rondade sans mains)*