

TEST-KARTE			
<b>Vorname</b>		<b>Testdatum</b>	
<b>Name</b>		<b>Ort</b>	
<b>Verein</b>		<b>Geb.-Datum</b>	
			max. <b>TW</b>

### Technische Anforderungen

1	<b>Sprung</b>	Handstützüberschlag vw	<b>6</b>	
2	<b>Reck 1</b>	Rückschwung >90°	<b>6</b>	
3	<b>Reck 2</b>	Kippvor- und rückschwung + Hüftaufzug + Felgunterschwung/Aufhocken	<b>6</b>	
4	<b>Reck 3</b>	Schiffchenposition/aktive Überstreckung + 5 Konterschwünge	<b>6</b>	
5	<b>Schlaufen</b>	Schwingen 5x	<b>6</b>	
6	<b>Schwebebalken 1</b>	Komplex 1 – Bahn 1	<b>6</b>	
7	<b>Schwebebalken 2</b>	Komplex 2 – Bahn 2	<b>6</b>	
8	<b>Schwebebalken 3</b>	Rad	<b>6</b>	
9	<b>Boden 1</b>	Positionen	<b>6</b>	
10	<b>Boden 2</b>	Komplex	<b>6</b>	
11	<b>Boden 3</b>	Bogengang/Brücke rw (5 Sek.)	<b>6</b>	
12	<b>Gymnastik</b>	Quergrätschsprung >135°	<b>6</b>	
13	<b>Trampolin 1</b>	Strecksprünge 10x	<b>6</b>	
14	<b>Trampolin 2</b>	Hock-/Grätschwinkelsprünge im Wechsel 3x	<b>6</b>	
15	<b>Trampolin 3</b>	Wechselsprünge Füße/Hände 5x	<b>6</b>	
			<b>90</b>	

### Athletische Anforderungen

			Versuch 1	Versuch 2		
1	<b>Tau-Klettern</b>	Testwert:		/	<b>10</b>	
2	<b>Seilspringen</b>	Testwert:		/	<b>10</b>	
3	<b>Sprint</b>	Testwert:		/	<b>10</b>	
4	<b>Schweizer</b>	Testwert:		/	<b>10</b>	
5	<b>Sit-Ups</b>	Testwert:		/	<b>10</b>	
6	<b>Querspagat</b>	Testwert:	re:	li:	<b>10</b>	
					<b>60</b>	

<b>Platzierung:</b>	
---------------------	--

<b>Gesamt:</b>	<b>150</b>	
----------------	------------	--