

# Menü WeNa

Wettkampfprogramm zum Konzept Nachwuchsleistungssport des DSAB

Beispiel Tariff Sheet



Version 1.0.1 vom September 2010

## Paare

## Damen Gruppe

## Herrren Gruppe

Grundstufen Paare

Aufbaustufen Paare

### Inhalt

Aufbaustufe A1

Aufbaustufe A2

Aufbaustufe A3 Balance

Aufbaustufe A3 Dynamic

Aufbaustufen Trios

### Inhalt

Aufbaustufe A1

Aufbaustufe A2

Aufbaustufe A3 Balance

Aufbaustufe A3 Dynamic

Aufbaustufen Vierer

### Inhalt

Aufbaustufe A1

Aufbaustufe A2

Aufbaustufe A3 Balance

Aufbaustufe A3 Dynamic

## Übungsbögen Paare

## Übungsbögen Damen Gruppen

## Übungsbögen Herren Gruppen

Grundstufen Paare

Aufbaustufen Paare

### Inhalt

Aufbaustufe A1

Aufbaustufe A2

Aufbaustufe A3 Balance

Aufbaustufe A3 Dynamic

Aufbaustufen Damen Gruppen

### Inhalt

Aufbaustufe A1

Aufbaustufe A2

Aufbaustufe A3 Balance

Aufbaustufe A3 Dynamic

Aufbaustufen Herren Gruppen

### Inhalt

Aufbaustufe A1

Aufbaustufe A2

Aufbaustufe A3 Balance

Aufbaustufe A3 Dynamic



Name

Verein

1 A. Abele

2 B. Bebele

Musik  
Trainer

Chromatic Fuge (Bach BWV 930)

Tainer@T-Online.de

Startnummer

123

Version 1.0.1 vom September 2010



Wena

2

| Grade 1       |                                                 |                                                       |                                                                                                              |    |
|---------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A             |                                                 |                                                       |                                                                                                              | 3  |
| B             |                                                 |                                                       |                                                                                                              | 5  |
| C             |                                                 |                                                       |                                                                                                              | 1  |
| D             |                                                 |                                                       |                                                                                                              | 3  |
| E             |                                                 |                                                       |                                                                                                              | 5  |
| F             |                                                 |                                                       |                                                                                                              | 3  |
|               |                                                 |                                                       |                                                                                                              | 20 |
| Flex          | Bridge x2<br>Splits                             | Drop back to bridge<br>Box splits<br>Japania          | Handstand to bridge x1<br>Backward walkover                                                                  |    |
|               | 1                                               |                                                       | 5                                                                                                            | 6  |
| Agility/stand | Headstand<br>Kettle stand<br>"V" sit hold       | Handstand forward roll<br>One foot stand              | Tuck, piked or straddle<br>lever<br>H'stand 180° pirouette<br>Bkwd roll handstand<br>Wine glass or arabesque |    |
|               |                                                 | 6                                                     |                                                                                                              | 6  |
| Tumble        | Chasse cartwheel, chasse<br>cartwheel cartwheel | Roundoff 180 jump to one<br>leg, cartwheel, cartwheel | Roundoff 180 jump,<br>Roundoff 180 jump, dive roll<br>Handspring x1                                          |    |
|               |                                                 | 3                                                     | 5                                                                                                            | 8  |
|               |                                                 |                                                       |                                                                                                              |    |
|               | 0,1                                             | 0,3                                                   | 0,5                                                                                                          | 10 |

Eingabe der value  
here.This will calculate  
automaticallyRoutine difficulty  
automatically  
entered here.Basis-  
schwierigkeit  
5

8,0

Total difficulty for  
row automatically  
entered here.Enter the value of  
elements here for all  
partners.Total value of  
individual elements  
will automatically  
go here.



Namen

Verein

WeNa



1

2

Musik

Trainer

Startnummer

Version 1.0.1 vom September 2010

| Grundstufe A  |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
|---------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| A             |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
| B             |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
| C             |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
| D             |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
| E             |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
| F             |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
|               |     |                                                                                                                               | <b>Total</b>                                                                                                 | <b>0</b> |
| Flex          |     | -->Rolle vorwärts in den Grätschszitz<br>                                                                                     | -->Rolle vorwärts oder rückwärts in den Stand (breitbeinig)<br>                                              |          |
|               |     |                                                                                                                               |                                                                                                              | <b>0</b> |
| Agility/stand |     | -->Standwaage<br>                                                                                                             | --> Kopfstand<br>                                                                                            |          |
|               |     |                                                                                                                               |                                                                                                              | <b>0</b> |
| Tumble        |     | * Rolle vorwärts mit Strecksprung,<br>* Rolle vorwärts mit Strecksprung 180° Drehung,<br>* Rolle rückwärts mit Streckspr.<br> | -->Rolle vorwärts mit Strecksprung, und<br>Rolle vorwärts mit Strecksprung in<br>Schrittstellung,<br>Rad<br> |          |
|               |     |                                                                                                                               |                                                                                                              | <b>0</b> |
|               |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
|               |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
|               |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
|               |     |                                                                                                                               |                                                                                                              |          |
|               | 0,1 | 0,3                                                                                                                           | 0,5                                                                                                          | <b>0</b> |

Basis-  
schwierigkeit  
5**5,0**



Namen

Wella



1

2

Musik

Trainer

Startnummer

Version 1.0.1 vom September 2010

|               | Grundstufe B                                                                                         |                                                            |                                                            |   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|
| A             |                                                                                                      |                                                            |                                                            |   |
| B             |                                                                                                      |                                                            |                                                            |   |
| C             |                                                                                                      |                                                            |                                                            |   |
| D             |                                                                                                      |                                                            |                                                            |   |
| E             |                                                                                                      | Unterstütztes einarmiges Rad                               |                                                            |   |
| F             |                                                                                                      |                                                            |                                                            |   |
|               |                                                                                                      |                                                            |                                                            | 0 |
| Flex          | ~> Rolle vorwärts oder rückwärts in den Stand (breitbeinig)<br>                                      |                                                            | oder<br>                                                   |   |
|               |                                                                                                      |                                                            |                                                            | 0 |
| Agility/stand | ~> Kopfstand<br>                                                                                     | ~> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)<br>            | oder<br>                                                   |   |
|               |                                                                                                      |                                                            |                                                            | 0 |
| Tumble        | ~> Rolle vorwärts mit Strecksprung, ~> Rolle vorwärts mit Strecksprung in Schrittstellung, * Rad<br> | ~> Chaussee Schritt Rad, und Chaussee Schritt Rad, Rad<br> | ~> Radwende Strecksprung 180° auf ein Bein, * Rad, Rad<br> |   |
|               |                                                                                                      |                                                            |                                                            | 0 |
|               |                                                                                                      |                                                            |                                                            |   |
|               |                                                                                                      |                                                            |                                                            |   |
|               | 0,1                                                                                                  | 0,3                                                        | 0,5                                                        | 0 |

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0



# Aufbaustufe Paare

Stand September 2008

Namen

Verein

Wella



1

2

Musik

Trainer

Startnummer

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A1       |     |                  |          |
|----------------------|-----|------------------|----------|
| <b>A</b>             |     |                  |          |
| <b>B</b>             |     |                  |          |
| <b>C</b>             |     |                  |          |
| <b>D</b>             |     |                  |          |
| <b>E</b>             |     |                  |          |
| <b>F</b>             |     |                  |          |
|                      |     | Total Pairs      | <b>0</b> |
| <b>Flex</b>          |     |                  |          |
|                      |     |                  | <b>0</b> |
| <b>Agility/stand</b> |     |                  |          |
|                      |     |                  | <b>0</b> |
| <b>Tumble</b>        |     |                  |          |
|                      |     |                  | <b>0</b> |
|                      |     | Total Individual | <b>0</b> |
|                      | 0,1 | 0,3              | 0,5      |

Basis-  
schwierigkeit  
5

**5,0**



# Aufbaustufe Paare

Stand September 2008

Namen

Verein

Wena



1

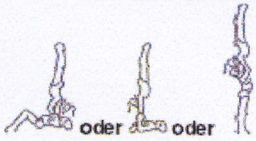
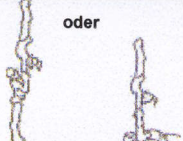
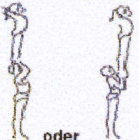
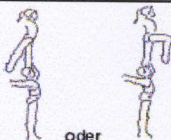
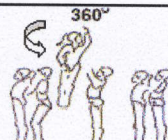
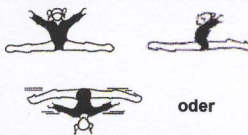
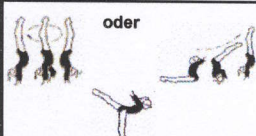
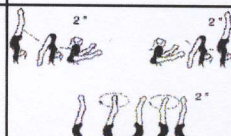
2

Musik

Trainer

Version 1.0.1 vom September 2010

Startnummer

| Aufbaustufe A2 |                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A              |                                                                       |    |                        |
| B              |                                                                       |    |                        |
| C              |                                                                       |    |                         |
| D              |                                                                       |    |                        |
| E              |                                                                      |   |                        |
| F              |                                                                     |  |                      |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                                     | 0                                                                                                        |
| Flex           |                                                                     |  |                      |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                                     | 0                                                                                                        |
| Agility/stand  |                                                                     |  |                      |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                                     | 0                                                                                                        |
| Tumble         | ~>Radwende Strecksprung<br>180° Drehung, und Radwende<br>Strecksprung 180° Drehung,<br>Flugrolle.<br>oder<br>~>Handstand Überschlag auf<br>beide Füße. | ~>Handstand Überschlag<br>oder<br>~> Radwende <u>Flic Flac</u>                      | ~>Handstand Überschlag,<br>* Radwende,<br>* Flic Flac,<br>oder<br>* Handstand Überschlag -<br>Hechtrolle |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                                     | 0                                                                                                        |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                                     | 0                                                                                                        |
|                | 0,1                                                                                                                                                    | 0,3                                                                                 | 0,5                                                                                                      |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                                     | 0                                                                                                        |

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0



# Aufbaustufe Paare

Stand September 2008

Namen

Verein

Wena



1

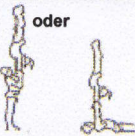
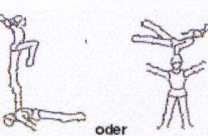
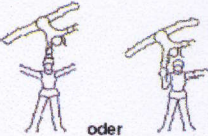
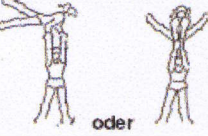
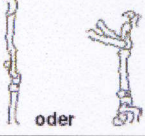
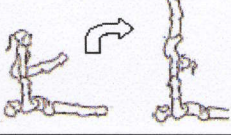
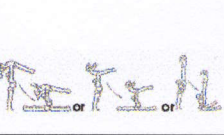
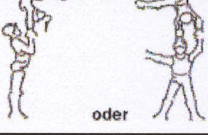
2

Musik

Trainer

Startnummer

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A3 Balance |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| A                      |    |    |     |
| B                      |    |    |    |
| C                      |    |    |     |
| D                      |    |    |     |
| E                      |  |  |  |
| F                      |  |  |  |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | 0                                                                                    |
| Flex                   | 1 Value von FIG                                                                     | 2 Value von FIG                                                                     | 3 Value von FIG                                                                      |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | 0                                                                                    |
| Stand                  | 1 Value von FIG                                                                     | 2-3 Value von FIG                                                                   | 4-5 Value von FIG                                                                    |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | 0                                                                                    |
| Agility                | 1 Value von FIG                                                                     | 2-3 Value von FIG                                                                   | 4-5 Value von FIG                                                                    |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | 0                                                                                    |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | 0                                                                                    |
|                        | 0,1                                                                                 | 0,3                                                                                 | 0,5                                                                                  |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | 0                                                                                    |

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0



# Aufbaustufe Paare

Stand September 2008

Namen

Verein

Wena



1

2

Musik

Trainer

Startnummer

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A3 Dynamik |                 |                    |                   |
|------------------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| A                      |                 |                    |                   |
| B                      |                 |                    |                   |
| C                      |                 |                    |                   |
| D                      |                 |                    |                   |
| E                      |                 |                    |                   |
| F                      |                 |                    |                   |
|                        |                 |                    | 0                 |
| Cat 2                  | 1 Value von FIG | 2 Value von FIG    | 3 Value von FIG   |
|                        |                 |                    | 0                 |
| Cat 2                  | 1 Value von FIG | 2-3 Value von FIG  | 4-5 Value von FIG |
|                        |                 |                    | 0                 |
| Cat 2                  | 1 Value von FIG | 2--3 Value von FIG | 4-5 Value von FIG |
|                        |                 |                    | 0                 |
| 0                      | 1 Value von FIG | 2 Value von FIG    | 3 Value von FIG   |
|                        |                 |                    | 0                 |
|                        | 0,1             | 0,3                | 0,5               |
|                        |                 |                    | 0                 |

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0



# Damen Gruppen

Stand September 2008

Namen

Verein

Wella



1

2

3

Musik  
Trainer

Startnummer

3

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A1 |                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A              |                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                  |
| B              |                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                  |
| C              | oder<br>                                                     | oder<br>                                                                    | oder<br>                                                                                                                                         |
| D              | unterstützter Sprung<br>                                     | unterstützter Sprung 2 mal<br>                                              | Handstand überschlag<br>                                                                                                                         |
| E              |                                                              | 180°<br>                                                                    | 360°<br>                                                                                                                                         |
| F              |                                                              |                                                                             | oder<br>                                                                                                                                         |
|                |                                                              |                                                                             | 0                                                                                                                                                |
| Flex           | oder<br>                                                     | oder<br>                                                                    | oder<br>oder<br>                                                                                                                                 |
|                |                                                              |                                                                             | 0                                                                                                                                                |
| Agility/stand  | oder<br>                                                     | ~> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)<br>                             | oder<br>                                                                                                                                         |
|                |                                                              |                                                                             | 0                                                                                                                                                |
| Tumble         | ~> Chaussee Schritt Strecksprung und Chausseeschritt Rad<br> | ~> Radwende Strecksprung, 180° Drehung auf einem Bein oder<br>* Rad Rad<br> | ~> Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle.<br>oder<br>~> Handstand Überschlag auf beide Füße.<br> |
|                |                                                              |                                                                             | 0                                                                                                                                                |
|                |                                                              |                                                                             | 0                                                                                                                                                |
|                | 0,1                                                          | 0,3                                                                         | 0,5                                                                                                                                              |
|                |                                                              |                                                                             | 0                                                                                                                                                |

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0



# Damen Gruppen

Stand September 2008

Namen

Verein

Wena



1

2

3

Musik  
Trainer

Startnummer

3

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A2 |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A              |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
| B              |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
| C              |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
| D              |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
| E              |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
| F              |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
|                |                                                                                                                                                          |                                                                  | 0                                                                                                         |
| Flex           |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
|                |                                                                                                                                                          |                                                                  | 0                                                                                                         |
| Agility/stand  |                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                           |
|                |                                                                                                                                                          |                                                                  | 0                                                                                                         |
| Tumble         | ~->Radwende Strecksprung<br>180° Drehung, und Radwende<br>Strecksprung 180° Drehung,<br>Flugrolle.<br>oder<br>~->Handstand Überschlag auf<br>beide Füße. | ~->Handstand Überschlag<br>oder<br>~-> Radwende <u>Flic Flac</u> | ~->Handstand Überschlag,<br>* Radwende,<br>* Flic Flac,<br>oder<br>* Handstand Überschlag -<br>Hechtrolle |
|                |                                                                                                                                                          |                                                                  | 0                                                                                                         |
|                |                                                                                                                                                          |                                                                  | 0                                                                                                         |
|                |                                                                                                                                                          |                                                                  | 0                                                                                                         |
|                |                                                                                                                                                          |                                                                  | 0                                                                                                         |

Base  
Difficulty  
5

5,0



# Damen Gruppen

Stand September 2008

Names

Verein

Wena



1

2

3

Musik  
Trainer

Startnummer

3

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A3 Balance |                 |                   |                   |
|------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| A                      |                 |                   |                   |
|                        |                 |                   |                   |
| B                      |                 |                   |                   |
|                        |                 |                   |                   |
| C                      |                 |                   |                   |
|                        |                 |                   |                   |
| D                      |                 |                   |                   |
|                        |                 |                   |                   |
| E                      |                 |                   |                   |
|                        |                 |                   |                   |
| F                      |                 |                   |                   |
|                        |                 |                   |                   |
|                        |                 |                   | 0                 |
| Flex                   | 1 Value von FIG | 2 Value von FIG   | 3 Value von FIG   |
|                        |                 |                   | 0                 |
| Stand                  | 1 Value von FIG | 2-3 Value von FIG | 4-5 Value von FIG |
|                        |                 |                   | 0                 |
| Agility                | 1 Value von FIG | 2-3 Value von FIG | 4-5 Value von FIG |
|                        |                 |                   | 0                 |
|                        |                 |                   | 0                 |
|                        | 0,1             | 0,3               | 0,5               |
|                        |                 |                   | 0                 |

Base  
Difficulty  
5

5,0



# Damen Gruppen

Stand September 2008

Namen

Verein

Wena



1

2

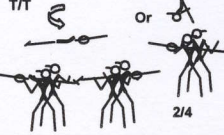
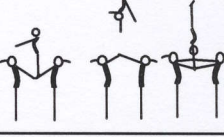
3

Musik  
Trainer

Startnummer  
Nummer

3

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A3 Dynamic |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b>               |    |    |    |
| <b>B</b>               |    |    |    |
| <b>C</b>               |    |    |    |
| <b>D</b>               | Oder Vor. or Rück. hocksalto                                                        | Oder Vor. or Rück. bücksalto                                                        | Oder Vor. or Rück. strecksalto                                                       |
| <b>E</b>               |  |  |   |
| <b>F</b>               |  |  |  |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | <b>0</b>                                                                             |
| <b>Cat 2</b>           | 1 Value von FIG                                                                     | 2 Value von FIG                                                                     | 3 Value von FIG                                                                      |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | <b>0</b>                                                                             |
| <b>Cat 2</b>           | 1 Value von FIG                                                                     | 2-3 Value von FIG                                                                   | 4-5 Value von FIG                                                                    |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | <b>0</b>                                                                             |
| <b>Cat 2</b>           | 1 Value von FIG                                                                     | 2-3 Value von FIG                                                                   | 4-5 Value von FIG                                                                    |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | <b>0</b>                                                                             |
| <b>0</b>               | 1 Value von FIG                                                                     | 2 Value von FIG                                                                     | 3 Value von FIG                                                                      |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | <b>0</b>                                                                             |
|                        | 0,1                                                                                 | 0,3                                                                                 | 0,5                                                                                  |
|                        |                                                                                     |                                                                                     | <b>0</b>                                                                             |

Base  
Difficulty  
5

**5,0**



# Herren Gruppe

Stand September 2009

Namen

Verein

Wena



Startnummer

1  
2  
3  
4  
4

Musik  
Trainer

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A1 |                                                             |                                                                               |                                                                                                                                                |
|----------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A              | oder<br>                                                    | oder<br>                                                                      | oder<br>                                                                                                                                       |
| B              |                                                             |                                                                               |                                                                                                                                                |
| C              |                                                             |                                                                               |                                                                                                                                                |
| D              | <br>x2                                                      | <br>x2                                                                        | <br>x2                                                                                                                                         |
| E              | <br>1+1                                                     | <br>1+1                                                                       | <br>1+1                                                                                                                                        |
| F              | <br>1+1                                                     | <br>1+1                                                                       | <br>1+1                                                                                                                                        |
|                |                                                             |                                                                               | 0                                                                                                                                              |
| Flex           | <br>oder<br>                                                | <br>oder<br>                                                                  | <br>oder<br>                                                                                                                                   |
|                |                                                             |                                                                               | 0                                                                                                                                              |
| Agility/stand  | <br>oder<br>                                                | <br>-> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)<br>                           | <br>oder<br>                                                                                                                                   |
|                |                                                             |                                                                               | 0                                                                                                                                              |
| Tumble         | <br>->Chaussee Schritt Strecksprung und Chausseeschritt Rad | <br>->Radwende Strecksprung, 180° Drehung auf einem Bein<br>oder<br>* Rad Rad | <br>->Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle.<br>oder<br>->Handstand Überschlag auf beide Füße. |
|                |                                                             |                                                                               | 0                                                                                                                                              |
|                |                                                             |                                                                               | 0                                                                                                                                              |
|                |                                                             |                                                                               | 0                                                                                                                                              |
|                | 0,1                                                         | 0,3                                                                           | 0,5                                                                                                                                            |
|                |                                                             |                                                                               | 0                                                                                                                                              |

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0



# Herren Gruppe

Stand September 2009

Namen

Verein

Wena



Startnummer

Musik  
Trainer

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A2 |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A              | oder                                                                                                                                                   | oder                                                           | oder oder                                                                                                |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
| B              |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
| C              |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
| D              |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
| E              |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
| F              |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                | 0                                                                                                        |
| Flex           |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                | 0                                                                                                        |
| Agility/stand  |                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                          |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                | 0                                                                                                        |
| Tumble         | ~>Radwende Strecksprung<br>180° Drehung, und Radwende<br>Strecksprung 180° Drehung,<br>Flugrolle.<br>oder<br>~>Handstand Überschlag auf<br>beide Füße. | ~>Handstand Überschlag<br>oder<br>~> Radwende <u>Flic Flac</u> | ~>Handstand Überschlag,<br>* Radwende,<br>* Flic Flac,<br>oder<br>* Handstand Überschlag -<br>Hechtrolle |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                | 0                                                                                                        |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                | 0                                                                                                        |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                | 0                                                                                                        |
|                | 0,1                                                                                                                                                    | 0,3                                                            | 0,5                                                                                                      |
|                |                                                                                                                                                        |                                                                | 0                                                                                                        |

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0



## Herren Gruppe

**Stand September 2009**

### Namen

## Verein

# Wena

**Startnummer**

1

2

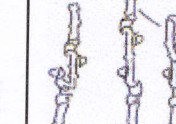
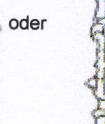
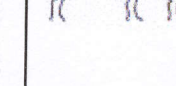
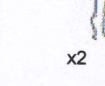
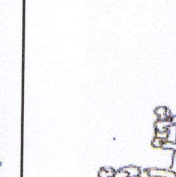
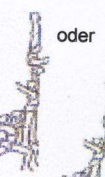
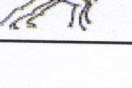
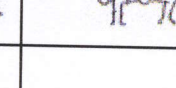
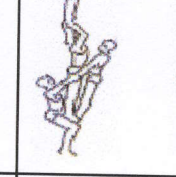
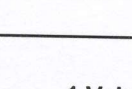
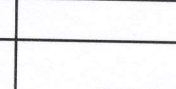
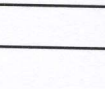
3

4

4

# Musik Trainer

**Version 1.0.1 vom September 2010**

| Aufbaustufe A3 Balance |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |  |   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| A                      |           |            |  oder<br>             |  |   |
| B                      | oder<br>  | x2<br>     | x2<br> oder<br>       |  |   |
| C                      | oder<br> |           | oder<br> oder<br>   |  |   |
| D                      |         |          |  oder<br>         |  |   |
| E                      |         | oder<br> | oder<br> oder<br> |  |   |
| F                      |         |          |  oder<br>         |  |   |
| Flex                   | 1 Value von FIG                                                                            | 2 Value von FIG                                                                             | 3 Value von FIG                                                                                                                                                                         |  | 0 |
| Stand                  | 1 Value von FIG                                                                            | 2-3 Value von FIG                                                                           | 4-5 Value von FIG                                                                                                                                                                       |  | 0 |
| Agility                | 1 Value von FIG                                                                            | 2-3 Value von FIG                                                                           | 4-5 Value von FIG                                                                                                                                                                       |  | 0 |
|                        |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |  | 0 |
|                        | 0,1                                                                                        | 0,3                                                                                         | 0,5                                                                                                                                                                                     |  | 0 |

**Basis-  
schwierigkeit  
5**

**5,0**



# Herren Gruppe

Stand September 2009

Names

Verein

Wella

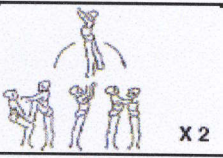
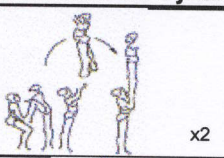
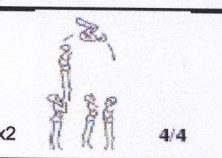
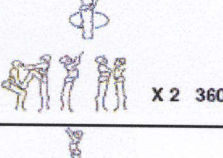
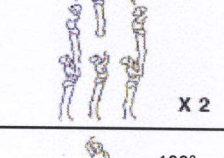
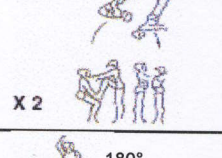
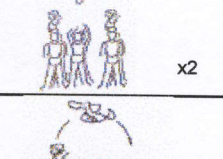
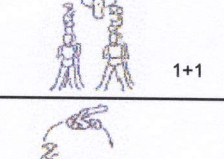
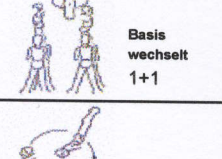
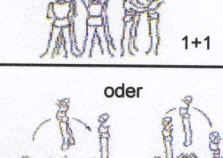
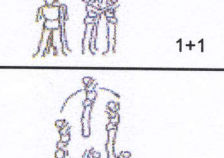
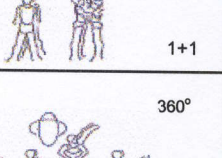
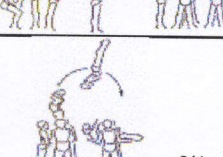
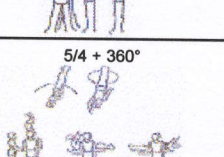
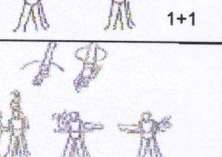
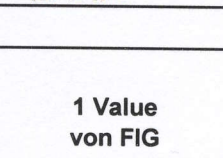
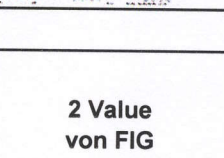
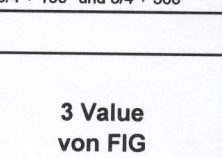


Startnummer

1  
2  
3  
4  
4

Musik  
Trainer

Version 1.0.1 vom September 2010

| Aufbaustufe A3 Dynamic |                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b>               |  x 2      |  x2            |  x2 4/4                        |
| <b>B</b>               |  x 2 360° |  x 2           |  x 2                           |
| <b>C</b>               |  x2       |  180°<br>1+1   |  180°<br>Basis wechselt<br>1+1 |
| <b>D</b>               |  1+1     |  1+1          |  1+1                          |
| <b>E</b>               |  oder   |  360°<br>1+1 |  360°<br>1+1                 |
| <b>F</b>               |  3/4    |  5/4 + 360°  |  5/4 + 180° und 3/4 + 360°   |
|                        |                                                                                            |                                                                                                 | <b>0</b>                                                                                                         |
| <b>Cat 2</b>           | 1 Value von FIG                                                                            | 2 Value von FIG                                                                                 | 3 Value von FIG                                                                                                  |
|                        |                                                                                            |                                                                                                 | <b>0</b>                                                                                                         |
| <b>Cat 2</b>           | 1 Value von FIG                                                                            | 2-3 Value von FIG                                                                               | 4-5 Value von FIG                                                                                                |
|                        |                                                                                            |                                                                                                 | <b>0</b>                                                                                                         |
| <b>Cat 2</b>           | 1 Value von FIG                                                                            | 2--3 Value von FIG                                                                              | 4-5 Value von FIG                                                                                                |
|                        |                                                                                            |                                                                                                 | <b>0</b>                                                                                                         |
| <b>0</b>               | 1 Value von FIG                                                                            | 2 Value von FIG                                                                                 | 3 Value von FIG                                                                                                  |
|                        |                                                                                            |                                                                                                 | <b>0</b>                                                                                                         |
|                        | 0,1                                                                                        | 0,3                                                                                             | 0,5                                                                                                              |
|                        |                                                                                            |                                                                                                 | <b>0</b>                                                                                                         |

Base  
Difficulty  
5

**5,0**