Menü WeNa

Wettkampfprogramm zum Konzept Nachwuchsleistunssport des DSAB Beispiel Tariff Sheet



Paare	Damen Gruppe	Herrren Gruppe
-------	--------------	----------------

Grundstufen Paare			
Aufbaustufen Paare	Aufbaustufen Trios	Aufbaustufen Vierer	
Inhalt	Inhalt	Inhalt	
Aufbaustufe A1	Aufbaustufe A1	Aufbaustufe A1	
Aufbaustufe A2	Aufbaustufe A2	Aufbaustufe A2	
Aufbaustufe A3 Balance	Aufbaustufe A3 Balance	Aufbaustufe A3 Balance	
Aufbaustufe A3 Dynamic	Aufbaustufe A3 Dynamic	Aufbaustufe A3 Dynamic	

Übungsbögen Paare Übungsbögen Damen Gruppen Übungsbögen Herren Gruppen

Grundstufen Paare			
Aufbaustufen Paare	Aufbaustufen Damen Gruppen	Aufbaustufen Herren Gruppen	
Inhalt	Inhalt	Inhalt	
Aufbaustufe A1	Aufbaustufe A1	Aufbaustufe A1	
Aufbaustufe A2	Aufbaustufe A2	Aufbaustufe A2	
Aufbaustufe A3 Balance	Aufbaustufe A3 Balance	Aufbaustufe A3 Balance	
Aufbaustufe A3 Dynamic	Aufbaustufe A3 Dynamic	Aufbaustufe A3 Dynamic	

1 A. Abele

2 B. Bebele

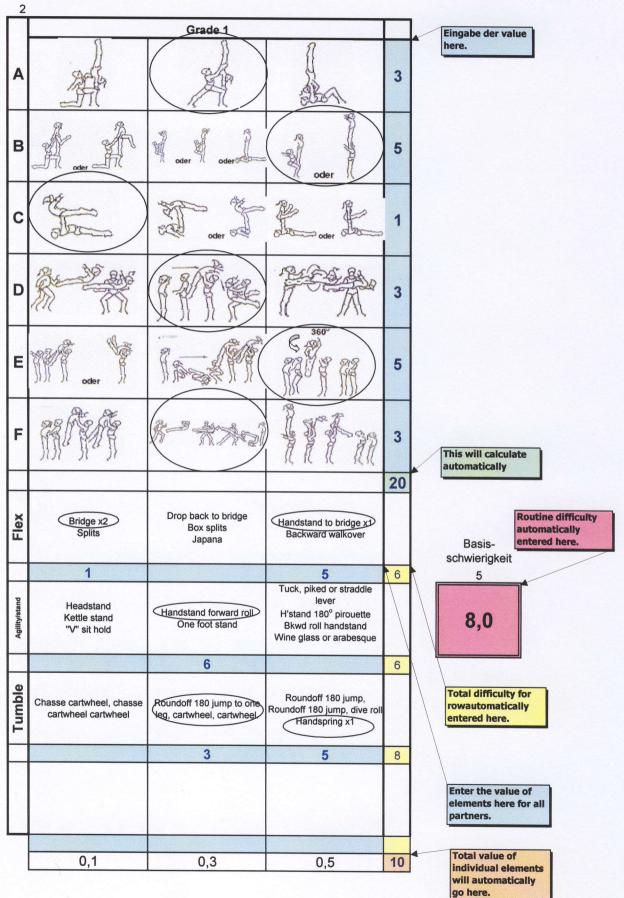
Musik Chromatic Fuge (Bach BWV 930)

Trainer Tainer@T-Online.de

Startnummer 123

Wella

Version 1.0.1 vom September 2010



Verein

Weffa



1 2

Musik Trainer

Startnummer

Irainer				
_		Version 1.0.1 vom Sep	tember 2010	
		Grundstufe A		
A			oder oder	
В				
С			oder	
D		THE STATE OF THE S	MAN	
E		Park!	RAN AND AND AND AND AND AND AND AND AND A	
F				
			Total	0
Flex		->Rolle vorwärts in den Grätschsitz	~>Rolle vorwärts oder rückwarts in den Stand (breitbeinig)	
Agility/stand		>Standwaage	> Kopfstand	0
				0
Tumble		Rolle vorwinten mit Strecksprung, Rolle vorwinten mit Strecksprung 180° Drehung, Rolle rückwarra mit Streckspr	->Rolle vorwärts mit Strecksprung, und Rolle vorwärts mit Strecksprung in Schrittstellung, Rad	
				0
-	0,1	0.3	0.5	_
	U, I	0,3	0,5	0

Basisschwierigkeit 5

1 2

Musik

Trainer

Weffa

Startnummer



Version 1.0.1 vom September 2010				
		Grundstufe B		
A	oder de			
В		A oder		
С	oder		oder (
D	MA	oder *	360° S	
Ε	形刷	Unterstütztes einarmiges Rad		
F		oder		
				0
Flex	->Rolle vorwärts oder rückwärts in den Stand (breitbeinig)		oder	
Agility/stand	> Kopfstand	> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)	oder	0
				0
Tumble	Rolle vorwärts mit Strecksprung,Rolle vorwärts mit Strecksprung in Schrittstellung,	->Choussee Schrift Rad, und Chaussee Schrift Rad, Rad	~>Radwende Strecksprung 180° auf ein Bein. * Rad, Rad	
				0
	0,1	0,3	0,5	0

Basisschwierigkeit 5

Verein

Weffa



1 2

Musik

Trainer

Startnummer

	Version 1.0.1 vom September 2010			
		Aufbaustufe A1		T
A				
В	oder A	oder oder	oder	
С	ales	oder oder	de oder	
D	M-LAS			
E	oder)		\$ 360°	
F		h- had	mit Schwung	
			Total Pairs	0
Flex	oder	oder	oder A	
Agility/stand	oder	>> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)	oder	0
				0
Tumble	Chaussee Schritt Strecksprung und Chausseeschritt Rad	~>Radwende Strecksprung, 180° Drehung auf einem Bein oder * Rad Rad	->Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle. oder ->Handstand Überschlag auf beide Füße.	
				0
	0.4	0.0	Total Individual	0
	0,1	0,3	0,5	0

Basisschwierigkeit 5

0,1

Verein

Weffa

Startnummer



1 2

Musik

		Trainer Version 1.0.1 vom Septemb	or 2010	
		Aufbaustufe A2	er 2010	
A	oder Loder	oder		
В	S S S S S S S S S S S S S S S S S S S		a oder	
С	oder oder	oder oder		
D		mit Flugphase	RW	
E				
F	ITAM	oder III	oder A A	
				0
Flex	oder	oder	ARTA MASS	
Agility/stand	oder oder	18	hae eat	0
Tumble	~>Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle. oder ~>Handstand Überschlag auf beide Füße.	~>Handstand Überschlag <mark>ode</mark> r ~> Radwende <u>Flic Flac</u>	~>Handstand Überschlag, * Radwende, * Flic Flac, oder * Handstand Überschlag - Hechtrolle	0
				0
				0

0,3

0,5

0

Basisschwierigkeit

5,0

5

0,1

Verein

Weffa

Startnummer



1 2

Musik

Trainer

		Trainer Version 1.0.1 vom Septemi	per 2010	
	A	Aufbaustufe A3 Balanc		
A	oder	oder		
В		oder	oder A	
С	oder oder	oder A	The state of the s	
D	M-d		oder	
E		The or I to or I	270~-360~	
F	X	San Maria	oder	
				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	23 Value von FIG	4-5 Value von FIG	
				0
				1

0,3

Basisschwierigkeit 5

5,0

0

0

Verein

Weffa



1 2

Musik

Trainer

Startnummer

		Version 1.0.1 vom Septem	nber 2010	
	A	ufbaustufe A3 Dynam		
A				
В				
С				
D		180"		
E	RW -	RW RW	RW N	
F	1800	180"	oder	
				0
Cat 2	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG	
Cat 2	1 Value von FIG	2-3 Value von FIG	4-5 Value von FIG	0
Cat 2	1 Value von FIG	23 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
	-,.	0,0	0,0	U

Basisschwierigkeit 5

Verein

Weffa



1 2

3

Musik Trainer Startnummer

_		Trainer		
3		Version 1.0.1 vom Septeml Aufbaustufe A1	ber 2010	
A			Too	
В				
С	oder oder oder	oder	oder	
D	unterstützter Sprung	unterstützter Sprung 2 mal	Handstand überschlag	
Ε		1800	360°	
F		陈 亦亦称	oder	
				0
Flex	oder	oder	oder has	
Agility/stand	oder	> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)	oder	0
Tumble	->Chaussee Schritt Strecksprung und Chausseeschritt Rad	~>Radwende Strecksprung, 180° Drehung auf einem Bein oder ° Rad Rad	>Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle. oder >Handstand Überschlag auf beide Füße.	0
				0
				0
	0,1	0,3	0,5	0

Basisschwierigkeit 5

Verein

Weffa



1 2

3

Musik **Trainer** Startnummer

A Version 1.0.1 vom September 2010 Aufbaustufe A2 D Aufbaustufe A2 D Aufbaustufe A2 RW. September Standard Uberschlag auf beide Filds. Handstand Uberschlag auf beide Filds. Handsta	_		Trainer		
B Oder RW. 360° RW. 360° RW. 360° Coder F Oder And Andrewed Bis Elac. Padwende Files Elac. Padwende Files Elac. Padwende Piles Elac.	3			ber 2010	
C Oder RW. RW. RW. RW. RW. Coder Oder Oder Oder Oder Oder Oder Oder O	A		Adibadstule Az		
RW. RW. RW. RW. RW. RW. RW. RW.	В			and the second s	
Pushulled Strecksprung 180° Drehung, Engrale Strecksprung 180° Drehung, Ind Radwende Strecksprung 180° Drehung, Engrale Strecksprung 180° Drehung 180° Drehu	С	and the state of t		oder oder	
F Oder Ode	D	Handstand überschlag	RW.	RW.	
Oder Adwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Fligspolle. Oder	E	特学就一致首求	360"		
Oder	F				
Oder					0
Power and the strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Flic Flac oder -> Handstand Überschlag oder -> Handstand Überschlag oder -> Radwende Flic Flac oder -> Radwende Flic Flac heide Füße.	Flex		oder	9 -2	
->Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle. ->Handstand Überschlag oder ->Hechtrolle	Agility/stand	oder oder	1.12		0
	Tumble	180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle. oder ~>Handstand Überschlag auf	oder	* Flic Flac, oder * Handstand Überschlag -	0
					0
0					0
0					

Base Difficulty 5

Names

Verein

Weffa

DSAB DSAB

1 2 3

Musik

Startnummer

		Trainer		
3	Version 1.0.1 vom September 2010 Aufbaustufe A3 Balance			
A B		oder	oder oder	
С			SUSSIT:	
D	oder	PHONE THE PROPERTY OF THE PROP		
E	oder	oder	oder	
F	M			
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	23 Value von FIG	4-5 Value von FIG	0
				0
	0,1	0,3	0,5	0 0

Base Difficulty 5

0,1

Verein

Wella



1 2 3

Musik Trainer Startnummer Nummer

3 Version 1.0.1 vom September 2010 Aufbaustufe A3 Dynamic de RW. RW 360 8 B C D E F 0 1 Value 2 Value 3 Value Cat von FIG von FIG von FIG 0 Cat 2 1 Value 2-3 Value 4-5 Value von FIG von FIG von FIG 0 1 Value 2--3 Value 4-5 Value Cat von FIG von FIG von FIG 0 1 Value 2 Value 3 Value 0 von FIG von FIG von FIG 0

0,3

0,5

0

Base Difficulty 5

Verein

Weffa

Startnummer

DSAB

2

4

4

1

Musik Trainer

Version 1.0.1 vom September 2010

	Aufbaustufe A1			
A	oder	oder	oder	
В				
С	A STATE OF THE STA			
D	1 ×2			
E	1+1	147 A 111	1+1	
F	1+1	1+1	1+1	
				0
Flex	oder	oder	oder land	
Agility/stand	oder	~ Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)	oder	0
Tumble	-> Chaussee Schritt Strecksprung und Chausseeschritt Rad	~>Radwende Strecksprung, 180° Drehung auf einem Bein oder * Rad Rad	~>Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle. oder ~>Handstand Überschlag auf beide Füße.	0
				0
	0,1	0,3	0,5	0
	0,1	0,0	0,5	U

Basisschwierigkeit 5

Verein

1 2

3

Musik Trainer **Weno**DSAB

Startnummer

3	MUSIK				
4	Trainer				
4					
	Aufbaustufe A2				
	oder	oder	oder oder		
A		JA AA			
В					
С					
D		1 1 X 2	×2		
E	1+1	180° 1+1	1+1		
F	1+1	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	MAN IN L		
				0	
Flex	oder	oder	SAIN		
Agility/stand	oder oder	102	hae ear	0	
Tumble	~>Radwende Strecksprung 180° Drehung, und Radwende Strecksprung 180° Drehung, Flugrolle. oder ~>Handstand Überschlag auf beide Füße.	~>Handstand Überschlag oder ~> Radwende <u>Flic Flac</u>	~>Handstand Überschlag, * Radwende, * Flic Flac, oder * Handstand Überschlag - Hechtrolle	0	
				0	

0,3

0,1

Basisschwierigkeit 5

5,0

0

Verein

1 2

3 4

Namen

Trainer

Musik



Startnummer

	4	Version 1.0.1 vom Sonton	mhay 2040	
Г	Version 1.0.1 vom September 2010 Aufbaustufe A3 Balance			
В		A THE NEW YORK THE	oder x2	
С	oder		oder	
D		979		
E		S oder S	oder	
F				
-				0
Flex	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG	
Stand	1 Value	2-3 Value	4-5 Value	0
St	von FIG	von FIG	von FIG	
Agility	1 Value von FIG	23 Value von FIG	4-5 Value von FIG	0
				0
	0,1	0,3	0,5	0
		-,-	0,0	U

Basisschwierigkeit 5

Names

Verein

Weffa

Startnummer



1 2 3

4

Musik **Trainer**

4	Version 1.0.1 vom September 2010				
	Aufbaustufe A3 Dynamic				
A	**************************************		x2	x2 4/4	
В	*** x2 360°	× Internal	(2	x2 9 1	
С	₩ ×2	180)° +1	180° Basis wechselt 1+1	
D	1+1	A 101 1-	+1	A 1+1	
E	oder A A A A A A A A A A A A A A A A A A A			360°	
F	3/4	5/4 + 360°		5/4 + 180° und 3/4 + 360°	
					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	
П					0
Cat 2	1 Value von FIG	23 Value von FIG		4-5 Value von FIG	
0	1 Value von FIG	2 Value von FIG		3 Value von FIG	0
H	0,1	0.3	-	0.5	0
	0,1	0,3		0,5	0

Base Difficulty 5