

Name

Verein

1 A. Abele

Sportakrobatik Musterhausen e.V.

2 B. Bebele

Musik  
TrainerChromatic Fuge (Bach BWV 930)  
Maxi Mustercoach

Startnummer



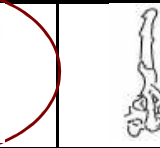

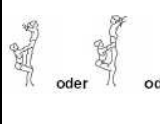
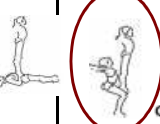

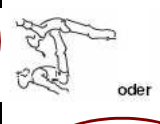




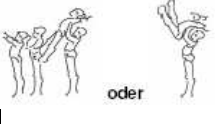





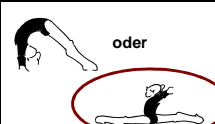
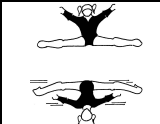



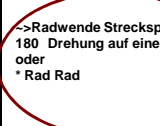

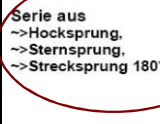
123

2

Eingabe der  
Value hier.

Reihe

Reihenfolge der  
Elemente

A1 - Paare			Wert	Reihe
A	B	C		
			3	3
			5	4
			1	1
			3	2
			5	8
			3	10
			20	
<b>Flex</b>				9
	1	5	6	5
<b>Agility/stand</b>				5
	6	6	6	
<b>Tumble</b>				6
	3	5	8	
<b>Choreo</b>				7
	1	3	4	
	0,1	0,3	0,5	12

Die Summe (Wert)  
der Paarelemente  
wird automatisch  
berechnet.Basis-  
schwierigkeitGesamtschwierigkeit  
wird automatisch  
berechnet und hier  
eingetragen.

8,2

Gesamt - Wert der  
Schwierigkeit für  
die Zeile wird  
automatisch berechnet.Gib die Schwierigkeit  
der Elemente hier  
für alle Partner ein.der Ind. Elemente  
wird automatisch  
berechnet.

# Menü WeNa

Wettkampfprogramm zur Nachwuchsförderung des WSAV & SSAV

[Beispiel Tariff Sheet](#)



Version 2.1 Januar 2013

## Übungsbögen Paare

## Übungsbögen Damen Gruppen

## Übungsbögen Herren Gruppen

<a href="#">Grundstufen Paare</a>		<a href="#">Aufbaustufen Damen Gruppen</a>	<a href="#">Aufbaustufen Herren Gruppen</a>
Inhalt	Inhalt	Inhalt	Inhalt
Aufbaustufe A1	Aufbaustufe A1	Aufbaustufe A1	Aufbaustufe A1
Aufbaustufe A2	Aufbaustufe A2	Aufbaustufe A2	Aufbaustufe A2
Aufbaustufe A3 Balance	Aufbaustufe A3 Balance	Aufbaustufe A3 Balance	Aufbaustufe A3 Balance
Aufbaustufe A3 Dynamic	Aufbaustufe A3 Dynamic	Aufbaustufe A3 Dynamic	Aufbaustufe A3 Dynamic

Namen

Verein:

Musik:











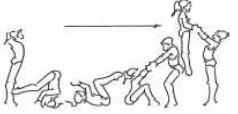





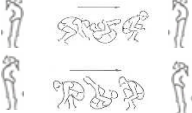





Trainer:

1

2

Startnummer:

Reihenfolge

Grundstufe A					
A					
			 oder 		
C					
D			 oder 		
E					
F		mit ständigem Kontakt 	mit ständigem Kontakt 		
			<b>Total</b>	<b>0</b>	
Flex					
				0	
Agility/stand		Rolle (vorwärts oder Rückwärts) 	--> Kopfstand 2", oder Kerze 2" oder Standlage 2" 		
				0	
Tumble		1 Rad 	2 Räder in unmittelbarer Folge 		
				0	
Choreo		Chaussee Galappsprung 	Chaussee Schersprung 		
				0	
	0,1	0,3	0,5	0	

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0

Namen

Verein:

1




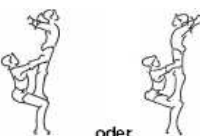
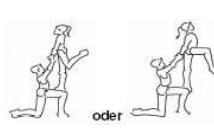



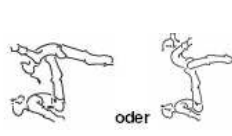
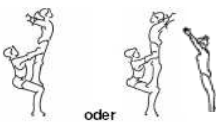


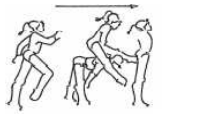







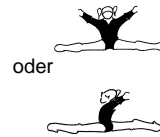

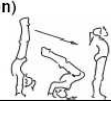




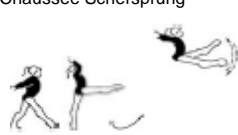
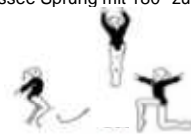

Musik:

2

Trainer:

Startnummer:

Reihenfolge

Grundstufe B						
A						
B	 oder	 oder				
C			 oder			
D	 oder	Strecksprung aus Stand mit Unterstützung UP  oder				
E		Unterstütztes einarmiges Rad 				
F	mit ständigem Kontakt 	Hocksprung aus Stand mit Unterstützung UP  oder	Grätschsprung aus Stand mit Unterstützung UP  oder			
				0		
Flex			 oder			
				0		
Agility/stand	--> Kopfstand 2", oder Kerze 2" oder Standwage 2" 	--> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten) 	Rolle vorwärts in (jeweils 2")  oder			
				0		
Tumble	2 Räder in unmittelbarer Folge 	Rondat Strecksprung  rondad	Rondat Strecksprung mit 180° 			
				0		
Choreo	Chaussee Schersprung 	Chaussee Sprung mit 180° zum Knie 	Chaussee Sprung mit 360° zum Stehen 			
				0		
	0,1	0,3	0,5	0		

Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0






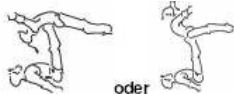





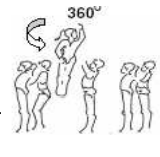
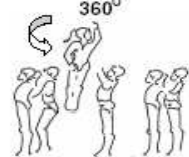






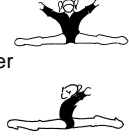
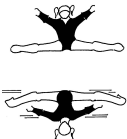




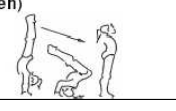
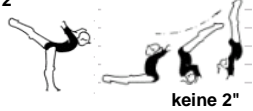

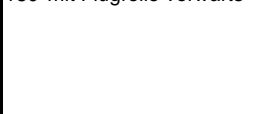

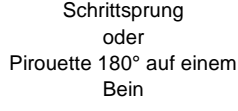

**Namen****Verein:**

1

**Musik:**

2

**Trainer:****Startnummer:****Reihenfolge**

Aufbaustufe A1					
A			eine Hand des OP auf der Schulter des UP; Aufbau kann mit Hilfe des UP erfolgen		
B					
C	 oder 		 oder 		
D		180° Gesicht Partnern 	mit 36l 		
E					
F	mit ständigem Kontakt 		mit ständigem Kontakt mit Schwung 		
			Total Pairs	0	
Flex	oder 	 oder 	oder 		
				0	
Agility/stand	Rolle vorwärts in (jeweils 2")  oder 	~> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten) 	2" oder  keine 2"		
				0	
Tumble	Rondat Strecksprung mit 180° 	Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts 	Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Rondat 180 Rondat 180		
				0	
Choreo	Chausee Sprung mit 360° zum Stehen 	Schrittsprung oder Pirouette 180° auf einem Bein 	Spagatsprung mit einem Bein angewinkelt oder Pirouette 360° auf einem Bein 		
				0	
	0,1	0,3	0,5	0	

5

5,0

Basis-  
schwierigkeit  
5**5,0**


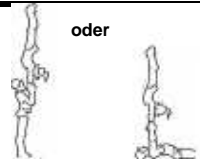



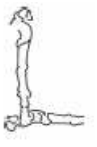
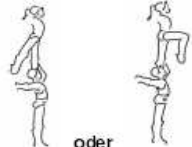

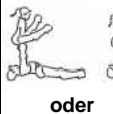
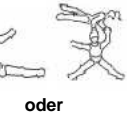





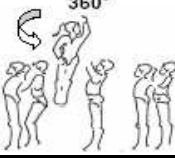







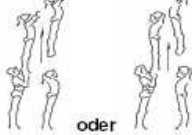



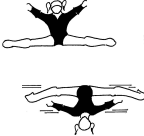

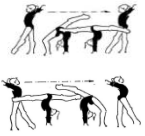

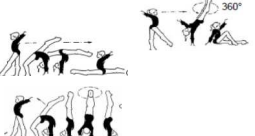
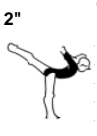



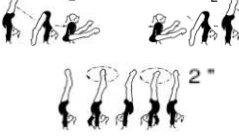
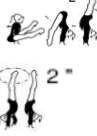




**Namen****Verein:**

1 \_\_\_\_\_

**Musik:**

2 \_\_\_\_\_

**Trainer:****Startnummer:****Reihenfolge**

Aufbaustufe A2				
<b>A</b>	<p>eine Hand des OP auf der Schulter des UP: Aufbau kann mit Hilfe des UP erfolgen</p> 	<p>oder</p> 		
<b>B</b>	 <p>oder</p> 		 <p>oder</p> 	
<b>C</b>	 <p>oder</p>  <p>oder</p> 	 <p>oder</p>  <p>oder</p> 		
<b>D</b>	<p>mit 360°</p>  <p>360°</p> 			
<b>E</b>		<p>mit Flugphase</p> 	 <p>RW</p>	
<b>F</b>	<p>mit ständigem Kontakt</p> <p>mit Schwung</p> 	 <p>oder</p> 	 <p>oder</p> 	
				<b>0</b>
<b>Flex</b>	 <p>oder</p> 	 <p>oder</p> 	 <p>360°</p>	
				<b>0</b>
<b>Agility/stand</b>	<p>2"</p>  <p>oder</p>  <p>keine 2"</p>	 <p>oder</p> 	 <p>2"</p>  <p>2"</p>  <p>2"</p>	
				<b>0</b>
<b>Tumble</b>	<p>Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts</p>	<p>Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Rondat 180 Rondat 180</p>	<p>Rondat Doppel-Flick oder Salto Vorwärts oder Rondat Salto Rückwärts</p>	
				<b>0</b>
<b>Choreo</b>	<p>Spagatsprung mit einem Bein angewinkelt oder Pirouette 360° auf einem Bein</p> 	<p>Rehringsprung oder Pistolensprung</p> 	<p>Spagatsprung oder Grätschwinkelsprung</p> 	
				<b>0</b>
	0,1	0,3	0,5	<b>0</b>

Basis-  
schwierigkeit  
5

**5,0**




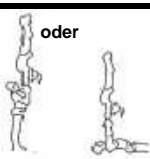
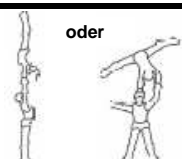



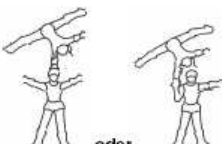
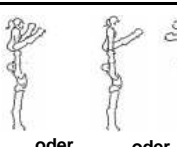

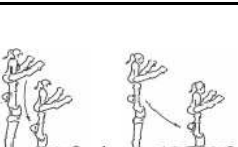



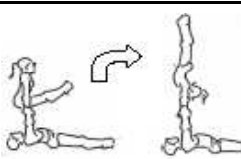
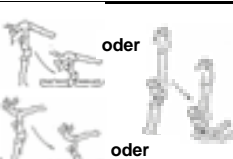



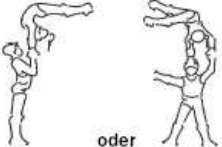
**Namen****Verein:** \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

**Musik:** \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

**Trainer:** \_\_\_\_\_**Startnummer:** \_\_\_\_\_**Reihenfolge**

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

Basis-schwierigkeit 5

5,0

Basis-  
schwierigkeit  
5**5,0**


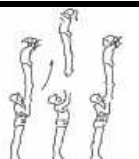




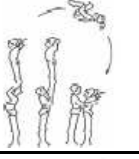
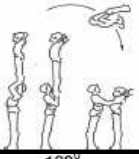








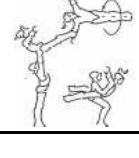
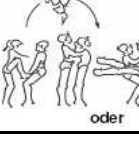
**Namen****Verein:**

1 \_\_\_\_\_

**Musik:**

2 \_\_\_\_\_







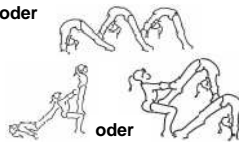
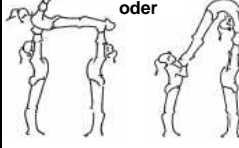










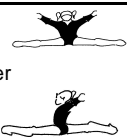
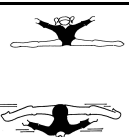

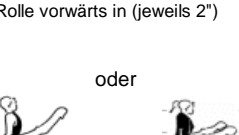

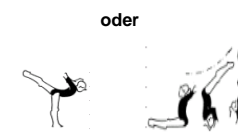

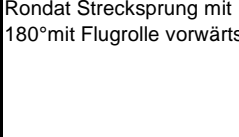
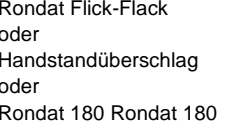

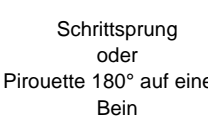

**Trainer:****Startnummer:****Reihenfolge**

Aufbaustufe A3 Dynamik				
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				
<b>D</b>				
<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 oder mehr	
			<b>0</b>	
<b>Cat 2</b>	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG oder mehr	
			<b>0</b>	
<b>Cat 2</b>	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG oder mehr	
			<b>0</b>	
<b>Choreo</b>				
			<b>0</b>	
	0,1	0,3	0,5	<b>0</b>

Basis-  
schwierigkeit  
5**5,0**






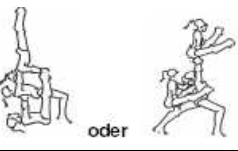
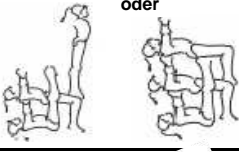

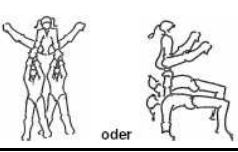




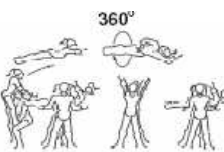




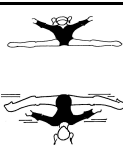
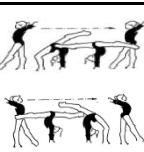
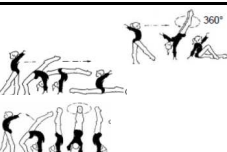


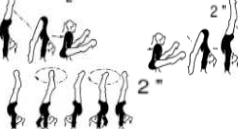





**Namen****Verein:** \_\_\_\_\_
 1 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_  
 3 \_\_\_\_\_
**Musik:** \_\_\_\_\_**Trainer:** \_\_\_\_\_**Startnummer:** \_\_\_\_\_**Reihenfolge**

	Aufbaustufe A1				
<b>A</b>					
<b>B</b>					
<b>C</b>	oder 	oder 	oder 		
<b>D</b>	unterstützter Sprung 	Handstand überschlag 			
<b>E</b>		180° 	360° 		
<b>F</b>					
				<b>0</b>	
<b>Flex</b>	oder 	oder 	oder 		
				<b>0</b>	
<b>Agility/stand</b>	Rolle vorwärts in (jeweils 2") oder 	→ Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten) 	oder 		
				<b>0</b>	
<b>Tumble</b>	Rondat Strecksprung mit 180° 	Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts 	Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Rondat 180 Rondat 180 		
				<b>0</b>	
<b>Choreo</b>	Chaussee Sprung mit 360° zum Stehen 	Schrittsprung oder Pirouette 180° auf einem Bein 	Spagatsprung mit einem Bein angewinkelt oder Pirouette 360° auf einem Bein 		
				<b>0</b>	
	0,1	0,3	0,5	<b>0</b>	


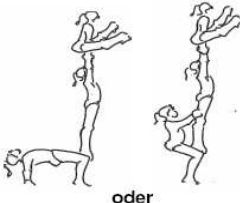



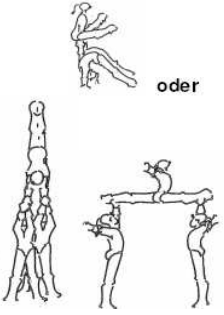
 Basis-  
 schwierig-  
 keit  
 5
**5,0**

**Namen****Verein:****Musik:****Trainer:****Startnummer:****Reihenfolge**

Aufbaustufe A2				
<b>A</b>				
<b>B</b>			 oder	
<b>C</b>	 oder		 oder	
<b>D</b>		 RW.	 RW.	
<b>E</b>	 360°	 360°		
<b>F</b>				
				<b>0</b>
<b>Flex</b>	 oder	 oder	 360°	
				<b>0</b>
<b>Agility/stand</b>	 oder	 oder	 2°	
				<b>0</b>
<b>Tumble</b>	Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts	Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Rondat 180 Rondat 180	Rondat Doppel-Flick oder Salto Vorwärts oder Rondat Salto Rückwärts	
				<b>0</b>
<b>Choreo</b>	Spagatsprung mit einem Bein angewinkelt oder Pirouette 360° auf einem Bein	Rehringsprung oder Pistolensprung	Spagatsprung oder Grätschwinkelsprung	
				
				<b>0</b>
				<b>0</b>

Basis-  
schwierigkeit  
5**5,0**

**Namen****Verein:****Musik:****Trainer:****Startnummer:****Reihenfolge**

Aufbaustufe A3 Balance				
<b>A</b>			Power beim ersten	
			oder	
<b>B</b>		oder		
<b>C</b>				
	oder			
<b>D</b>				
<b>E</b>		oder		
	oder			
<b>F</b>		oder		
			<b>0</b>	
<b>Flex</b>	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG oder mehr	
			<b>0</b>	
<b>Stand</b>	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG oder mehr	
			<b>0</b>	
<b>Agility</b>	1 Value von FIG	2--3 Value von FIG	4 Value von FIG oder mehr	
			<b>0</b>	
<b>Choreo</b>				
			<b>0</b>	
	0,1	0,3	0,5	<b>0</b>

Basis-  
schwierigkeit  
5**5,0**




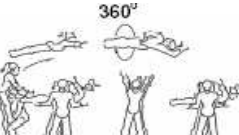

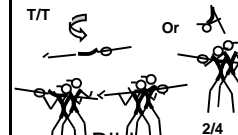
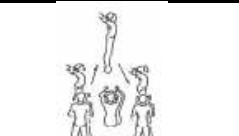
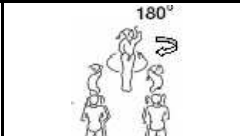
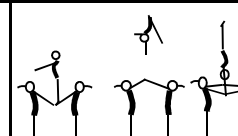






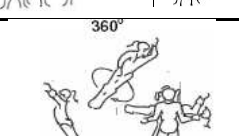
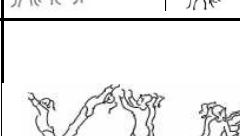

**Namen****Verein:****Musik:****Trainer:**

1

2

3

**Startnummer:****Reihenfolge**

Aufbaustufe A3 Dynamic				
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				
<b>D</b>				
<b>E</b>				
<b>F</b>				
			<b>0</b>	
<b>Cat 2</b>	<b>1 Value von FIG</b>	<b>2 Value von FIG</b>	<b>3 Value von FIG oder mehr</b>	
			<b>0</b>	
<b>Cat 2</b>	<b>1 Value von FIG</b>	<b>2 Value von FIG</b>	<b>3 Value von FIG oder mehr</b>	
			<b>0</b>	
<b>Cat 2</b>	<b>1 Value von FIG</b>	<b>2 Value von FIG</b>	<b>3 Value von FIG oder mehr</b>	
			<b>0</b>	
<b>Choreo</b>				
			<b>0</b>	
	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>

Basis-  
schwierigkeit  
5**5,0**









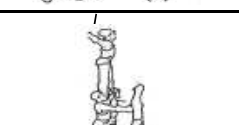
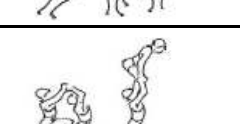

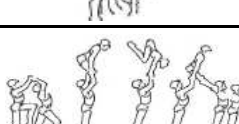

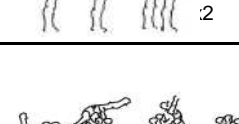


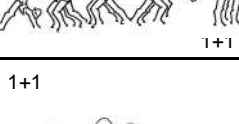

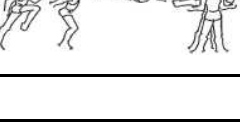



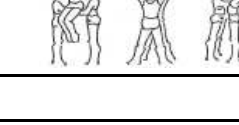
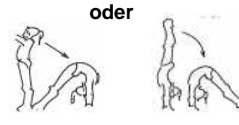
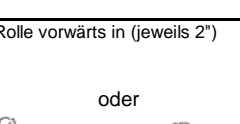

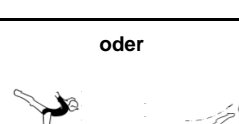
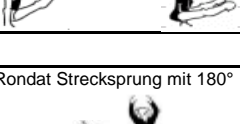
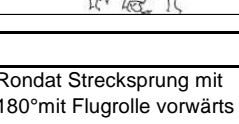
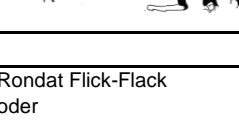

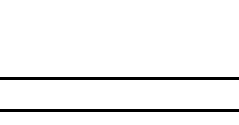
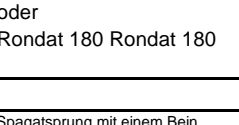
1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

Reihenfolge

Aufbaustufe A1				
A	oder 	oder 	oder 	
B				
C				
D	 x2	 2	 x2	
E	 1+1	 1+1	 1+1	
F	 1+1	 1+1	 1+1	
				0
Flex	 oder 	 oder 	 oder 	
				0
Agility/stand	Rolle vorwärts in (jeweils 2") oder 	~> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten) 	oder 	
				0
Tumble	Rondat Strecksprung mit 180° 	Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts 	Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Rondat 180 Rondat 180 	
				0
Choreo	Chaussee Sprung mit 360° zum Stehen  360°	Schrittsprung oder Pirouette 180° auf einem Bein 	Spagatsprung mit einem Bein angewinkelt oder Pirouette 360° auf einem Bein 	
				0
	0,1	0,3	0,5	0

 Basis-  
 schwierigkeit  
 5

5,0



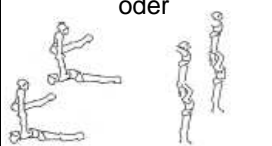
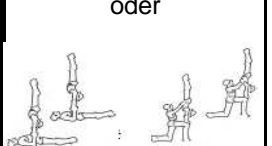
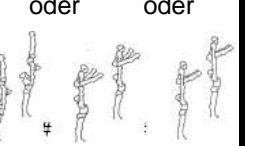



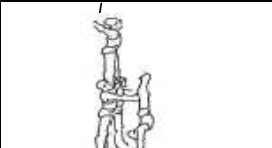


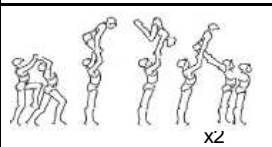
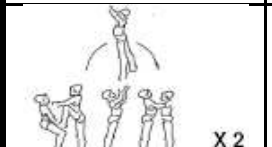
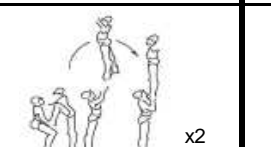






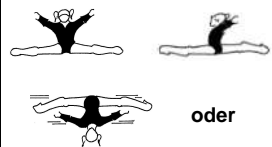
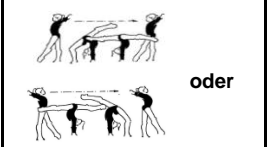
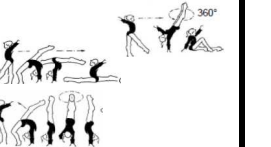
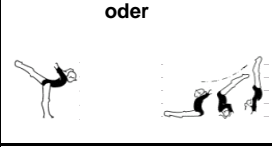
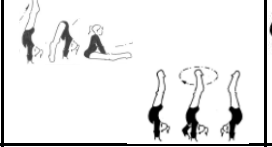
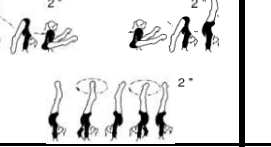
1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

Reihenfolge

	Aufbaustufe A2				Reihenfolge
	oder	oder	oder oder		
<b>A</b>					
<b>B</b>					
<b>C</b>					
<b>D</b>	 x2	 x 2	 x2		
<b>E</b>	 1 + 1	 180° 1 + 1	 1 + 1		
<b>F</b>	 1+1				
				0	
<b>Flex</b>	 oder	 oder	 360°		
				0	
<b>Agility/stand</b>	 oder		 2°		
				0	
<b>Tumble</b>	Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts	Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Rondat 180 Rondat 180	Rondat Doppel-Flick oder Salto Vorwärts oder Rondat Salto Rückwärts		
				0	
<b>Choreo</b>	Spagatsprung mit einem Bein angewinkelt oder Pirouette 360° auf einem Bein	Rehringsprung oder Pistolensprung	Spagatsprung oder Grätschwinkelsprung		
				0	
	0,1	0,3	0,5	0	

 Basis-  
schwierigkeit  
5

5,0


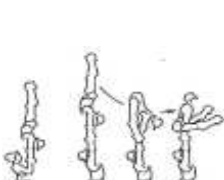
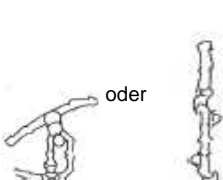
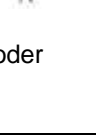



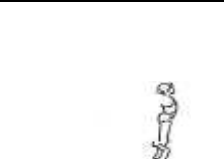
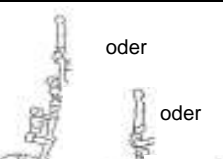





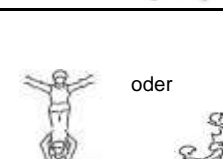
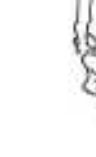




**Namen****Verein:**

Herren Gruppe

- 1 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_  
 3 \_\_\_\_\_  
 4 \_\_\_\_\_

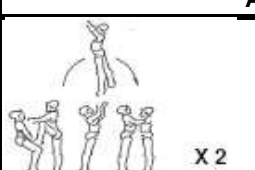
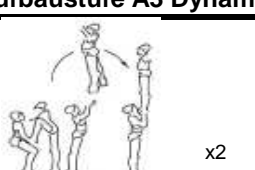

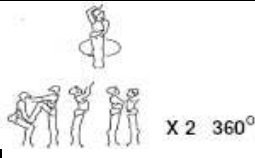
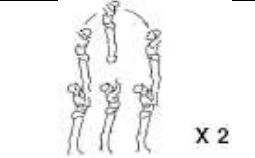


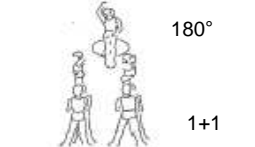
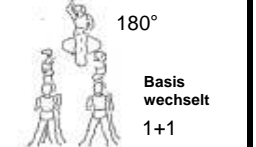



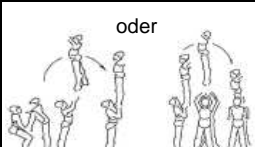



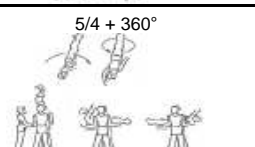
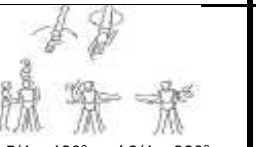
**Musik:****Trainer:****Startnummer:****Reihenfolge**

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

 Basis-  
 schwierigkeit  
 5
**5,0**

1 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_  
 3 \_\_\_\_\_  
 4 \_\_\_\_\_

Reihenfolge

Aufbaustufe A3 Dynamic					
A					
B					
C					
D					
E					
F					
				0	
Cat 2	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG oder mehr		
				0	
Cat 2	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG oder mehr		
				0	
Cat 2	1 Value von FIG	2 Value von FIG	3 Value von FIG oder mehr		
				0	
Choreo					
				0	
	0,1	0,3	0,5	0	

 Basis-  
 schwierigkeit  
 5

5,0