Extertal-Cup 2018 **Wettkampfkarte**

Name	Verein	Jahrg.	WK-Klasse

	Pflicht:	*)		Kürübung	Schw.
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		
5.			5.		
6.			6.		
7.			7.		
8.			8.		
9.			9.		
10.			10.		

*) Kennzeichnung der Pflichtteile Die Übungen bitte im <u>numerischen System</u> eintragen oder kompl. ausschreiben

>>

P 8		**2,6**	**W 09** (M 5)		**2,9**	**M 6**		
1. ½ Schraube in d. Bauchlage	11 B	2	1. ¾ Salto rückwärts a	30 / B	3	Max. 3 Sprünge weniger als 270°		
2. Sprung in den Stand	10	1	2. Sprung in den Stand	10	1	1. ¾ Salto rückw. A	30 / B	0,3
3. Hocksprung	00°	0	3. Grätschwinkel	00 V	0	2. Barani c oder b	41 ° <	0,6
4. Salto rückw. c in den Sitz	40 ° S	5	4. Salto rückwärts c	40°	5	3. ¾ Salto vorwärts a	30 / R	0,3
5. ½ Schraube in den Stand	01 /	1	5. Barani a oder b oder c	41(/< °)	6	4. Baby-Fliffis c	51 °	0,7
6. Bücksprung	00 <	0	6. Bücke	00 <	0			
7. Salto rückwärts b	40 <	6	7. Salto rückwärts b	40 <	6	**W11**		
8. Grätschwinkel	00 V	0	8. Hocke	00°	0	Max. 2 Sprünge weniger als 270°		
9. Salto rückwärts c	40°	5	9. Salto rückw. c zum Rücken	50° R	6	1. ein Sprung in den Bauch		
10. Barani c oder b	41(° <)	6	10. ½ Schraube in den Stand	11	2	2. ein Sprung in den Rücken		

W13 - 13/14 Jahre

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. Schraubensalto (Salto rückwärts mit ganzer Schraube)
2. ein Sprung in den Bauch
3. ein Sprung in den Rücken

W15 - 15/16 Jahre

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Bedingungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. Schraubensalto (Salto rückwärts mit ganzer Schraube)
2. Rudolph oder Baby Rudolph (1/1 Vorwärtssalto, oder 1 ¼ Vorwärtssalto vom Rücken auf die Füße, mit 1 ½ Schrauben)
3. ein Sprung in den Bauch oder in den Rücken

W17 oder FIG B - 17-18 Jahre (entspricht bisheriger M9b)

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Bedingungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch oder in den Rücken
2. ein Übungsteil vom Bauch oder Rücken in Verbindung mit Bedingung Nummer 1
3. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
4. ein Übungsteil mit mindestens 540° Schrauben UND mindestens 360° Saltorotation