

	Wettkampfjahr
	2023/24
	2024/25

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – A: Trainingsbelastung

Vorname und Name	
Geburtsdatum	
Verein	
RSG seit (Jahr oder Alter)	
RSG als Leistungssport (mind. 18 h / Wo) seit (Jahr oder Alter)	
Derzeitiger Haupttrainingsort	
Anzahl Trainingseinheiten / Woche	
Anzahl Trainingsstunden / Woche	
Passive Dehnung (Minuten / Tag)	
Ballett (Stunden / Woche)	
Athletiktraining (Minuten / Woche) <small>Nur unspezifisches Training: Laufen, Schwimmen, Radfahren, Step-Aerobic, Fitnessstudio, Krafraum etc.</small>	
Trainingsfreier Wochentag	
Anzahl trainingsfreier Wochen (Urlaub)	
Anzahl trainingsfreier Tage aufgrund von Verletzungen	
Anzahl trainingsfreier Tage aufgrund von Krankheiten	
Anzahl trainingsfreier Tage aufgrund anderer Vorkommnisse	

Beurteilung der Trainingsbelastung und Empfehlungen

	Wettkampfjahr
	2023/24
	2024/25

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – B: Körperliche Entwicklung

Vorname und Name	
Geburtsdatum	
Verein	
Haupttrainingsort	
Datum SMU	
Körperhöhe (cm)	
Körpergewicht (kg)	
BMI (kg/m ²)	
Muskelmasse (kg)	
Körperfettanteil (%)	
Wachstum im letzten Jahr (cm)	
Prognose finale Körperhöhe (cm)	
Zyklus	
Verletzungen	
Krankheiten	
Regenerationsfähigkeit	

Beurteilung der körperlichen Entwicklung und Empfehlungen

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – C: Athletische Entwicklung

Vorname und Name		
Kriterium	Ergebnis Kadertest / Leistungsdiagnostik	Bewertung
Spagat rechts		
Spagat links		
Seitspagat		
Rückbeuge		
Beinhalte vor		
Beinhalte rück		
Beinhalte seit		
Rumpfstabi		
Balance		
Sprungkraft		
Schnelligkeit		
Ausdauer		
Sonstiges:		

Beurteilung der athletischen Entwicklung und Empfehlungen

	Wettkampfsjahr
	2023/24
	2024/25

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – D: Körpertechnische Entwicklung

Vorname und Name		
Kriterium	Ergebnis Kadertest / Leistungstest	Bewertung
Pflichtübung		
Sprünge		
Stände		
Drehungen		
Akrobatik		
Wellen		
Tanz		

Beurteilung der körpertechnischen Entwicklung und Empfehlungen

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – E: Geräte technische Entwicklung

Vorname und Name		
Grundtechniken	Ergebnis Kadertest / Leistungstest	Bewertung
Seil		
Reifen		
Ball		
Keulen		
Band		
DAs / R / DE / DC	Ergebnis Kadertest / Leistungstest	Bewertung
Seil		
Reifen		
Ball		
Keulen		
Band		

Beurteilung der gerätetechnischen Entwicklung und Empfehlungen

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – F: Künstlerische / mentale Entwicklung

Vorname und Name	
Bewegungsfluss / Übergänge	
Rhythmusgefühl	
Dynamikwechsel	
Musikinterpretation / Charakter („Story“)	
Ausdruck, Persönlichkeit	
Konzentration im Training	
Leistungswille im Training	
Umsetzen von Korrekturen	
Konzentration im Wettkampf	
Leistungswille im Wettkampf	
Umgang mit Neuem / Problemen	
Umgang mit Erwartungsdruck, Angst	
Klare eigene Zielformulierung	
Kommunikation	

Beurteilung der künstlerischen und mentalen Entwicklung und Empfehlungen

	Wettkampfsjahr
	2022/23
	2023/24

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – G: Entwicklung der Wettkampfleistung

Vorname und Name	
Wettkampfsaison 1 (von / bis)	
Anzahl regionaler Wettkämpfe inkl. Kontrolltraining	
Anzahl nationaler Wettkämpfe	
Anzahl internationaler Wettkämpfe	
Hauptwettkampf Punkte und Platzierung	
Wettkampfsaison 2 (von / bis)	
Anzahl regionaler Wettkämpfe inkl. Kontrolltraining	
Anzahl nationaler Wettkämpfe	
Anzahl internationaler Wettkämpfe	
Hauptwettkampf Punkte und Platzierung	
Personal Best (Punkte) – Gerät 1	
Personal Best (Punkte) – Gerät 2	
Personal Best (Punkte) – Gerät 3	
Personal Best (Punkte) – Gerät 4	

Beurteilung der Entwicklung der Wettkampfleistung und Empfehlungen

	Wettkampfjahr
	2022/23
	2023/24

Rhythmische Sportgymnastik

Entwicklungsbericht – H: Gesamtbeurteilung

Vorname und Name	
Aktueller Leistungsstand	
Größte Entwicklungspotentiale	
Stärken	
Schwächen	
Geplante Trainingsmaßnahmen	
Geplante Wettkampfmaßnahmen	
Geplante sonstige Maßnahmen	
Ziele für die nächste Saison	

Datum / Unterschriften

Gymnastin / Eltern _____

Heimtrainerin _____

Bundes/Landes/Stützpunkttrainerin _____