

Name _____ Startnr _____

Verein _____

Kampfrichter _____

Sprungfolge [Max. 10 Punkte]

Max.Punktzahl

4 x Side Straddle	_____ (8Sprünge)	2
2 x Criss Cross	_____ (4Sprünge)	1
1/2 Drehung	_____ (1Sprung)	0,5
2 Grundsprünge rückwärts	_____ (2Sprünge)	1
1/2 Drehung	_____ (1Sprung)	0,5
2 x Side Swing Criss Cross	_____ (4Sprünge)	1
4 x Can Can	_____ (16Sprünge)	2
2 x Double Under	_____ (2Sprünge)	2

Ergebnis Sprungfolge

Ausführung [Max. 10 Punkte]

Seiltechnik

(Seilbogen) _____

3

Bewegungstechnik

(Arme, Beine) _____

3

Tempo

(Rhythmus, Bewegungsfluss) _____

2

Dynamik

(Körperspannung, Körperhaltung,
Sprunghöhe) _____

2

Gesamtergebnis: Sprungfolge + Ausführung

Name _____ Startnr _____

Verein _____

Kampfrichter _____

Speed (30 Sekunden)

KaRi 1:

--

KaRi 2:

--

KaRi 3:

--

Mittelwert:

--

Fehlstart [-5Punkte]

--

Speed:

--

Criss Cross (30 Sekunden)

KaRi 1:

--

KaRi 2:

--

KaRi 3:

--

Mittelwert

--

Fehlstart [-5Punkte]

--

Criss Cross

--

Speed (60 Sekunden)

KaRi 1:

--

KaRi 2:

--

KaRi 3:

--

Mittelwert:

--

Fehlstart [-5Punkte]

--

Speed

--

Speed (30)

--

Criss Cross (30)

--

Speed (60)

--