

**Formular (312ABC 09/2019) für Normanforderungen Absprung rücklings in der A/B/C-Jugend**

**Name / Vorname:**

**Körpergewicht:**

**Körpergröße:**

**3 Wertungsrichter bewerten gemeinsam (eine Wertung) den Absprung rücklings. Positionen 1 bis 7: ja, gut = 1 Punkt/ nein, schlecht = 0 Punkte**

**Position 8: je nach Ausführung 0 bis 3 Punkte**

**Wertungsrichter 1 bewertet die Positionen 1, 2 und 3**

**Wertungsrichter 2 bewertet die Positionen 4,5,6 und 7**

**Wertungsrichter 3 bewertet die Positionen 8**

Fuß-, Arm- und Körperhaltungen, Kraftstoß geht beim Absprung durch die Hüfte usw.  
(bis zu drei Zusatzpunkten in 0,5er Schritten)

Merkmal	Beurteilung	200a	Sprünge mit Rotation	
		Punkte	Punkte	
		ein Versuch	1. Versuch	2. Versuch
1. Gute Grundstellung (gespannte Körperhaltung, kein Hohlkreuz, aufrechte Kopfhaltung, Arme gestreckt in Seithalte)	ja / nein			
2. Rhythmisches Anschwingen mit Armführung	ja / nein			
3. Später Armeinsatz direkt aus der Hochhalte	ja / nein			
4. Sicheres Gleichgewicht	ja / nein			
5. Minimaler Kniewinkel	ja / nein			
6. Abdruck, Brett getroffen	ja / nein			
7. Gestreckte Beine und Arme im Moment der letzten Brettberührung	ja / nein			
8. Punkte für die Bewegungsgüte in der Ausführung des Absprungs rl. (auch Entfernung des Sprunges zur Brettspitze)	0 – 3 Punkte (Abstufung 0,5 Pkt.)			
	<b>Gesamt</b>			
	<b>Mittelwert</b>			
<b>Gesamtbewertung Absprung rücklings:</b>		<b>Add. 200a + Mittelwert Spr. mit Rotation</b>		

Pro Versuch kann der Sportler von min. 0 bis max. 10 Punkte erhalten.

1. Mittelwert der beiden Versuche Absprung rücklings mit Rotation + Absprung rl. mit 100a

max. 10 Punkte

+

2. Mittelwert der beiden Versuche des Absprungs rücklings mit Rotation + 200a

max. 10 Punkte

Die Summe der beiden Werte (max. 20 Punkte geteilt durch 2) fließt als Wert Anlauf / Absprung in die Gesamtüberprüfung der Leistungsvoraussetzungen ein.