

**Formular (313ABC 09/2019) für Normanforderungen Anlauf für die A/B/C-Jugend
(ALLE Sportler/innen müssen den beidbeinig eingesprungenen Anlauf zeigen)**

**3 Wertungsrichter bewerten gemeinsam (eine Wertung) den Absprung aus dem Anlauf. Positionen 1 bis 7.: ja, gut = 1 Punkt
nein, schlecht = 0 Punkte
Position 8.: je nach Ausführung 0 bis 3 Punkte**

(gestreckte Beine beim eingesprungenen Sprungschritt), Fußhaltung, Erreichen der Winkelvorgaben, Parallelität der Arme, Beine zeitig geschlossen, kein „Storchenschritt“, Kraftstoß geht beim Abdruck zum Sprungschritt durch die Hüfte usw. (bis zu drei Zusatzpunkten in 0,5er Schritten)

Wertungsrichter 1 bewertet die Positionen 1, 2, + 3 / Wertungsrichter 2 bewertet die Positionen 4, 5, + 6 / Wertungsrichter 3 bewertet die Positionen 7 + 8

Merkmal	Beurteilung	100a	Sprünge mit Rotation	
		Punkte	Punkte	
		ein Versuch	1. Versuch	2. Versuch
1. Auftaktsprung aus der leichten Schrittposition, schnellkräftiger Abdruck dabei aufrechte gespannte Körperhaltung, Arme weit und schmal in der Rückhalte Spannung im vorderen und hinteren Bein	ja / nein			
2. gestreckte, schmal geführte Arme beim Hochführen im Sprungschritt	ja / nein			
3. Sprungschrittlänge. Absprung zum Sprungschritt vor der Markierung (Tape 25 cm vor Brettspitze), Landung auf der Brettspitze	ja / nein			
4. Arme im Sprungschritt oben (nahe 180°). Halten bis deutlich nach dem Schließen der Beine.	ja / nein			
5. Gestreckte Körperhaltung im Sprungschritt nach dem Schließen der Beine.	ja / nein			
6. Später Armeinsatz direkt aus der Hochhalte (Arme sind bei Brettannahme noch weit hinter dem Körper).	ja / nein			
7. „weiche“ Brettannahme	ja / nein			
8. Punkte für die Bewegungsgüte in der Ausführung des Anlaufs (auch Entfernung des Sprunges zur Brettspitze)	0 – 3 Punkte (Abstufung 0,5 Pkt.)			
	Gesamt			
	Mittelwert			
	Add. 100a + Mittelwert Spr. mit Rotation			

**Bewertungshinweise: kein beidbeinig eingesprungener Anlauf = 0 Pkt.
keine Sprungausführung = 0 Pkt.**

Gesamtbewertung Absprung / Anlauf:

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

1. Mittelwert der beiden Versuche Anlauf mit Rotation + Anlauf mit 100a max. 10 Punkte
+
2. Mittelwert der beiden Versuche Absprung 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.