

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:						Geb.-Datum:					
Vorname:						Altersklasse: AK 10					
Verein:						Datum/ Ort:					
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1 Bein- Rumpf- Winkel (BRW) passiv	1 Bogengang										
	2 Seitspagat										
	3 Querspagat										
	4 Rumpfbeuge										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2 Bein- Rumpf- Winkel (BRW) aktiv	5 Vorspreizen										
	6 Seitspreizen										
	7 ARW-Öffnen										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3 Kraft – Halten	8 a Spitzwinkelstütz										
	9 a Stützwaage										
	10 a Hangwaage rl										
	11 a Zugstemme										
	12 a Seil										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4 Kraft – Handstände	13 a Schwingen in den Handstand										
	14 a Handstandhalte										
	15 a Handstand-Heben										
	16 a Schweizer										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5 allgemein	17 30m-Sprint										
	18 a Schlussweitsprung										
	19 a Kreisflanken Pilz										
	20 a Kipphang										
										Σ	Σ GES.

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:						Geb.-Datum:					
Vorname:						Altersklasse: AK 11/12					
Verein:						Datum/ Ort:					
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1 Bein- Rumpf- Winkel (BRW) passiv	1 Bogengang										
	2 Seitspagat										
	3 Querspagat										
	4 Rumpfbeuge										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2 Bein- Rumpf- Winkel (BRW) aktiv	5 Vorspreizen										
	6 Seitspreizen										
	7 ARW-Öffnen										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3 Kraft – Halten	8 a Spitzwinkelstütz										
	9 a Stützwaage gegrätscht										
	10 a Hangwaage rl										
	11 a Zugstemme										
	12 a Seil										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4 Kraft – Handstände	13 a Schwingen in den Handstand										
	14 a Handstandhalte Ringe										
	15 a Handstand-Heben										
	16 a Schweizer										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5 allgemein	17 30m-Sprint										
	18 a Schlussweitsprung										
	19 a Kreisflanken Piiz										
	20 a Kipphang										
										Σ	Σ GES.

Unterschrift: