

Kommission Sport, Sterntests, gültig ab 1.10.2009

Notenblatt 1*

Übungen	1) v Fahren, Bremsen r Fahren, Bremsen	2) 1. Breite: ca. 4 Schritte+Kniebeuge (Päckli) 2. Breite: v Fahren +beidbeiniges Umkreisen 360° (R+L)	3) Storch v 1. Breite R 2. Breite L	4) a) 2-Fusssprünge v auf Gerader oder ein 2- Fusssprung mit halber Drehung auf Kreis (R oder L)	Oder 4) b) 3 v und 3 r Ballone (Fischli/Eier)	5) v Übersetzen R und L	
Durchschnittsnote 3,0							
+ je 0,1	+ gutes Gleiten + gute Kniearbeit + gerader Oberkörper	+ hohes Tempo + tiefe Kniebeuge + ruhige Haltung	+ Storch lange gehalten + Ruhige Haltung + Beide Seiten gut	+ gute Höhe + gute Kniearbeit + sicherer Auslauf	+ Ballone schliessen + flüssig laufen + gute Kniearbeit	+ sauberes Gleiten auf beiden Füßen + flüssig + ruhige Armhaltung	
- je 0,1	- Spitzenabstösse - Stolperer - schlechte Haltung	- Kniebeuge nichtgenügend - langsam - Stolperer	- Wackler - Unruhige Haltung - Eine Seite deutlich schwächer	- Knappe Höhe - steif - unsicherer Auslauf - Sturz: -3	- Zwischenschritt - Nicht geschlossen - steif	- Spitzenabstösse - Unruhige Haltung - eine Seite deutlich schwächer	
Name Vorname							Total
	3	3	3	3	3	3	

Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“ aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.

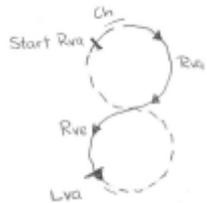
Kommission Sport, Sterntests, gültig ab 1.10.2009

Notenblatt 2*

Übungen	1) 2 Chassés gefolgt von va Bogen (mind. 3 Sek.halten) Abwechs. mind.2xR + 2xL	2) ve Abstoss gefolgt von 2 v- Uebersetzen ve Bogen (mind.3 Sek. halten) mind. 2xR + 2xL	3) r Übersetzen R und L	4) a) Dreierspr. von einem Bein auf zwei Beine oder ein Bein	Oder 4) b) Schlangelinie v auf 2 Beinen	5) a) v Flieger auf Kreis oder auf Gerade 1xR und 1xL	Oder 5) b) ½ Kreise va, R und L	
Durchschnittsnote 3,0								
+ je 0,1	+ gute Kniearb. + Saubere Kanten + Gerader Oberkörper	+ gute ve Abst. + Saubere Kanten + Flüssige Übergänge	+ Flüssiges Gleiten auf beiden Seiten + Ruhige Arme + Gute Kniearb.	+ gute Höhe + Landung auf 1 Bein + Kontrollierte Armbewegung von hinten nach vorne	+ Gute Kniearb. + Füsse parallel + gutes Spurenbild	+ 1 Bein über Hüfthöhe + beide Beine über Hüfthöhe + schwingvoll	+ alle Abstösse gut + Armführung stimmt + ½ Kreisform	
- je 0,1	- Spitzenab- stösse - keine a Kante - Wackler	- Spitzenab- stösse - keine a Kante - Wackler	- Kratzen - eine Seite deutlich schwächer - unruhige Armhaltung	- keine Gegenhaltung - knappe Höhe - unvollst. Drehung - Sturz: -3	- Keine Bogen - Füsse nicht parallel - Ohne Schwung	- beide Beine unter Hüfthöhe - wackelig - eine Seite deutlich schwächer - Sturz: -3	- Keine Halbkreise, da schlechte Kante - Falscher Abstosswinkel - SpB am Bogenanfang nicht hinten	
Name Vorname								Total
	3	3	3	3	3	3	3	

Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“ aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.

Notenblatt 3*

Übungen	1) Chassé Schl in Achterform, Kantenwechs el von a auf e	2) 1-2 Chassé v,Dreier va rep., auf Kreis R und L	3) Lva vx Rve, Lv, Rve oMo Lre, Rra rep., auf Kreis R und L	4) a) 1W (Dreiersprung) mit Ein- und Auslauf	Oder 4) b) 1-2 r Ch auf einem ½ Kreis R + L, abw.	5) a) USp Standpirouett e (auf 1 Bein) aus Stand oder mit Einlauf mind. 3 Dreh.	Oder 5) b) ½ Kreise ve,R und L	
Durchschnittsnote 3,0								
+ je 0,1	+ Gute Kanten + Sauberer Kantenwechse l + Flüssig gefahren	+ Gute Kanten + Sauberer Kantenwechse l + Flüssig gefahren	+ Saubere Kanten + Beide Seiten gut + Ruhige Knie- und Armführung	+ gute Höhe + mit Einlauf von r oder oMo oder va Dr + Auslauf gehalten	+ Abstoss aus dem Stand + SpB vorne + Kein Hüftknick	+ Guter Halbbogen oder Einlauf + mehr als 3 Drehungen + an Ort	+ ½ Kreis geschl. + Guter Abstoss + e Kante gut	
- je 0,1	- keine Kanten - Wackelig - langer, gerader Kantenwechse l	- unsaubere Dr - eine Seite deutlich schwächer - keine Kanten	- gespr. oMo - keine Kanten - eine Seite deutlich schwächer	- knappe Höhe - ohne Schwung - Auslauf nicht - Gehalten - Sturz: -3	- Keine ½ Kreise - Haltung schlecht - nicht a Kante	- weniger als 3 Drehung. - gewandert - auf Zacke gedreht - Sturz: -3	- ½ Kreiseüber- gang zu früh - Zackenabst - Keine ½ Kreise	
Name Vorname								Total
	3	3	3	3	3	3	3	

Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“ aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.

Kommission Sport, Sterntests, gültig ab 1.10.2009

Notenblatt 4* Kür Kinder und Erwachsene

Übungen	1) 1 S (Salchow)	2) 1 Lo oder 1 F (Rittberger oder Flip)	3) USp 1 (Standpirouette) Mind. 6 Drehungen, davon mind. 3 Drehungen ohne Anziehen von Armen und Spielbein	4) SSp 1 (Sitzpirouette) Mind. 3 Drehungen	5) CiSt (Kreisschritt) Frei wählbar mit v Dr und mind. einem oMo, ganzer Schritt je 1x R und L	6) Nicht obligatorisch: 2 Min-Kür gemäss Breitensport SEV	
Durchschnittsnote 3,0							
+ je 0,1	+ Höhe + Schwung + Auslauf gehalten, gestrecktes Spielbein	+ Höhe + Schwung + Auslauf gehalten, gestrecktes Spielbein	+ Mehr als 6 Drehungen + Nicht gewandert + Gute Drehgeschwindigk eit	+ Mehr als 3 Drehungen + Nicht gewandert + Gute Drehgeschwindigk eit	+ Mehrheitlich saubere Drehungen + Armbewegungen + Beide Seiten gut	+	
- je 0,1	- Absprung und Drehung nicht korrekt - Auslauf nicht gehalten - Knappe Höhe - Sturz: -3	- Absprung und Drehung nicht korrekt - Auslauf nicht gehalten - Knappe Höhe - Sturz: -3	- Weniger als 6 Drehungen - Gewandert - Auf Zacke gedreht - Sturz: -3	- Weniger als 3 Drehungen - Gewandert - Auf Zacke gedreht - Sturz: -3	- Unsaubere Drehungen - Eine Seite deutlich schwächer - Unruhige Haltung	-	
Name Vorname							Total
	3	3	3	3	3	3	

Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“ aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.

Kommission Sport, Sterntests, gültig ab 1.10.2009

Notenblatt 4* Stil Kinder und Erwachsene

Übungen	1) v-Uebersetzen in Achterform wie I-B Stiltest (ohne Spiralposition)	2) r-Uebersetzen in Achterform wie I-B Stiltest (ohne Spiralposition)	3) 1-2 Chassé v gefolgt von kleinem Kantenwechsel auf ve L, anschliessend Dreier ve R auf Kreis, Übung repetieren; Ganze Übung gegengleich (L)	4) 2-3 r übs., gefolgt von ra Bogen mind. 3 Sek. gehalten, mind. 2xR und 2xL	5) 1 va Flieger und 1 ra Flieger, wobei einer davon ein Königsflieger sein darf, Reihenfolge und Übergang frei	
Durchschnittsnote 3,0						
+ je 0,1	+ Keine Zackenabstösse + Schwungvoll, rhythmisch + Oberkörper und Arme ruhig	+ Schwungvoll + Gute Körperlage in den Kreis + Kein Kratzen	+ Mehrheitlich saubere Dreier + Ruhige Knie- und Armführung + eide Seiten gut	+ Gute Kanten + Länger als 3 Sek. gehalten + Beide Seiten gut	+ 1 Bein über Hüfthöhe + Beide Beine über Hüfthöhe + schwungvoll	
- je 0,1	- nicht rhythmisch - - Stolperer - - ve Bogen nach - Wechsel nicht - gehalten	- Kratzen - Schlechte Arm- und Körperhaltung - ra Bogen nicht gehalten	- Unsaubere Dreier - Eine Seite deutlich schwächer - Keine Kanten	- keine Kante - nicht 3 Sek. gehalten - wackelig	- beide Beine unter Hüfthöhe - wackelig - Eine Seite deutlich schwächer - Sturz: -3	
Name Vorname						Total
	3	3	3	3	3	

Die Basispunktzahl ist 15. Mit 15 Punkten ist der Test bestanden. Es gibt keine Minimalnote. Jedes „minus“ kann durch ein „plus“ aufgeholt werden. Auch bei „3 minus“ kann der Läufer weiterfahren; aber er braucht „3 plus“ in anderen Übungen, um aufzuholen.