

Laufzettel Wahlwettkampf 2026 3-Kampf Einsteiger 7-Kampf Fortgeschrittene Dreikampf Best Ager

WK-Nr.: _____

(6-59 Jahre)
Geburtsjahre 2020-1967

(6-59 Jahre)
2020-1967

(60 + ü 60 Jahre)
1966 und älter

Übung und Punkte	1	2	3	4	Erreichte Punkte
4. Boden + max. 5 Punkte Ausführung	2-3 Schritte Einsprung Absprung Strecksprung , Hockstand springen in den Liegestütz zurückspringen springen in den Liegestütz zurückspringen, Strecksprung , Hockstand Rückenschaukel aufstehen, 2-3 Schritte im Ballengang	Nachstellhüpfer (Chasé) , Nachstellhüpfer (Chasé) , Hockstand springen in den Liegestütz , langsames senken in Bauchlage, ½ Drehung in Rückenlage, Rückenschaukel aufstehen, Rolle vw mit Strecksprung , 2-3 Schritte Pferdchensprung	Rolle vw mit Strecksprung , flüchtige Kerze aufstehen, flüchtiger Handstand , 1-2 Schritte Hocksprung , 1-2 Schritte Rad	Handstand abrollen , Strecksprung mit ½ Drehung , Nachstellhüpfer (Chasé), Nachstellhüpfer (Chasé) Rad , 1- 2 Schritte Einsprung Absprung Sprungrolle	

Übung und Punkte	1	2	3	4	5	6	Erreichte Punkte
5. Seilspringen (30 Sekunden)	7 Sprünge	14 Sprünge	21 Sprünge	28 Sprünge	35 Sprünge	42 Sprünge	
6. Sit-ups (30 Sekunden, Füße dürfen festgehalten werden)	6 Wiederholungen	12 Wiederholungen	18 Wiederholungen	24 Wiederholungen	30 Wiederholungen	36 Wiederholungen	
7. Schwebesitz halten	8 Sekunden	16 Sekunden	24 Sekunden	32 Sekunden	40 Sekunden	48 Sekunden	

Gesamtpunktzahl: _____

Bitte vor Wettkampfstart Laufzettel vollständig in Druckbuchstaben ausfüllen.

Vor Abgabe des Laufzettels beim Wettkampfrichter unbedingt Gesamtpunktzahl ausfüllen (gelbes Feld)!