

Name:

## Bewertungsprotokoll für das Toprope-Klettern

Präzision:	Route	Punkte				
		5	4	3	2	1
<i>Positionieren</i> (finden geeigneter Ausgangspositionen)	1					
	2					
	3					
<i>Greifen</i>	1					
	2					
	3					
<i>Treten</i> (exakt, Fußstellung)	1					
	2					
	3					

Bemerkungen

Route Höhe - Pkt.

Route	Höhe - Pkt.
1	
2	
3	

Route Technik - Pkt.

Route	Technik - Pkt.
1	
2	
3	

### Ökonomie/Technik:

<i>Kreativität/variabel</i> <i>Techniken angewendet</i>	1					
	2					
	3					
<i>Dynamik</i> (flüssiges Klettern)	1					
	2					
	3					
<i>"langer Arm"</i>	1					
	2					
	3					
<i>Beinschub</i>	1					
	2					
	3					
<i>Zwischentreten</i>	1					
	2					
	3					
<i>Zugtechnik</i> (Arme - Beine - Aufstehen)	1					
	2					
	3					
<i>Ästhetik/Gesamteindruck</i>	1					
	2					
	3					

Eindrehen  
Spreizen  
Stützen  
Frosch

Fußwechsel  
Dynamo  
Schulterzug  
...

52 = max. Pkt.zahl

NP	Punkte
15	52
14	50
13	48
12	45
11	41
10	37
9	34
8	31
7	27
6	23
5	19
4	16
3	13
2	10
1	6

### Gleichgewicht:

<i>KSP über Tritt und</i> <i>nah an Wand</i>	1					
	2					
	3					
<i>unbelastetes</i> <i>Weitertreten/Antreten</i>	1					
	2					
	3					
<i>Klettern im Lot/</i> <i>Körperspannung</i>	1					
	2					
	3					

immer  
überwiegend  
meist  
ab und zu  
fast nie

NP - Route 1

NP- Route 2

NP - Route 3