



Laufzettel Klettern

**Special
Olympics
Österreich**



Bewerb:

Startnummer:

Datum:

Name:

Sportlerlizenz Nr.:

Selbsteinschätzung -3 3 +3 -4 4 +4 -5 5 +5 -6 6 +6 -7 7 +7 -8 8 +8

Skill Bewerb:

1) Einbeinstand links Nach 30 Sekunden Nasenspitze & 1 Minute Augen schließen [min:sec]	2) Einbeinstand rechts Nach 30 Sekunden Nasenspitze & 1 Minute Augen schließen [min:sec]	3) Karabiner umhängen links Nach 2 Minuten Ende der Übung [min:sec]	4) Karabiner umhängen rechts Nach 2 Minuten Ende der Übung [min:sec]	5) Partner Check <input type="checkbox"/> Gurt anlegen <input type="checkbox"/> Einhängen <input type="checkbox"/> Partner Check <input type="checkbox"/> (Einbinden) <input type="checkbox"/> In das Seil setzen
6) Obergriff 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> alle 15 Sekunden Trittwechsel & abklatschen [Zieltritte]	7) Untergriff 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> alle 15 Sekunden Trittwechsel & abklatschen [Zieltritte]	8) Klemmgriff 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> alle 15 Sekunden Trittwechsel & abklatschen [Zieltritte]	9) Aufleger 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> alle 15 Sekunden Trittwechsel & abklatschen [Zieltritte]	10) Boulder Querung 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> [Zielgriff]

Speed Bewerb

Vorlauf:

Finale:

Route 1		Route 2		Route 3	
Grad	Versuche	Grad	Versuche	Grad	Versuche
Anzahl Griffe	von	Anzahl Griffe	von	Anzahl Griffe	von
Zeit	Sekunden	Zeit	Sekunden	Zeit	Sekunden
Anmerkung		Anmerkung		Anmerkung	
Schiedsrichter		Schiedsrichter		Schiedsrichter	
Startzeit		Startzeit		Startzeit	
Route 4		Route 5		Finalroute	
Grad	Versuche	Grad	Versuche	Grad	Versuche
Anzahl Griffe	von	Anzahl Griffe	von	Anzahl Griffe	von
Zeit	Sekunden	Zeit	Sekunden	Zeit	Sekunden
Anmerkung		Anmerkung		Anmerkung	
Schiedsrichter		Schiedsrichter		Schiedsrichter	
Startzeit		Startzeit		Startzeit	