

J u n g e n

Kriterien		Hände schulterbreit – Ellenbogen 90 Grad angewinkelt Durchführung: 2 Versuche an 2 Tagen							
Note	Punkte	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse
1	15	36	39	42	45	48	51	54	57
	14	33	36	39	42	45	48	51	54
	13	30	33	36	39	42	45	48	51
2	12	27	30	33	36	39	42	45	48
	11	24	27	30	33	36	39	42	45
	10	21	24	27	30	33	36	39	42
3	9	18	21	24	27	30	33	36	39
	8	15	18	21	24	27	30	33	36
	7	12	15	18	21	24	27	30	33
4	6	9	12	15	18	21	24	27	30
	5	7	9	12	15	18	21	24	27
	4	5	7	10	13	15	18	21	24
5	3	4	6	8	10	12	15	18	21
	2	3	5	7	8	9	12	15	18
	1	2	3	5	6	7	9	12	15
6	0	1	2	3	4	5	6	9	12

M ä d c h e n

Kriterien		Hände schulterbreit – Vorlage des Oberkörpers – Absenken bis auf 90 Grad: Durchführung: („normal“ + „Frauen-Liegestütze“) : 2 [an 2 Tagen]							
Note	Punkte	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse
1	15	34	36	38	40	42	44	46	48
	14	32	34	36	38	40	42	44	46
	13	30	32	34	36	38	40	42	44
2	12	28	30	32	34	36	38	40	42
	11	26	28	30	32	34	36	38	40
	10	24	26	28	30	32	34	36	38
3	9	22	24	26	28	30	32	34	36
	8	20	22	24	26	28	30	32	34
	7	18	20	22	24	26	28	30	32
4	6	16	18	20	22	24	26	28	30
	5	14	16	18	20	22	24	26	28
	4	12	14	16	18	20	22	24	26
5	3	10	12	14	16	18	20	22	24
	2	8	10	12	14	16	18	20	22
	1	6	8	10	12	14	16	18	20
6	0	4	6	8	10	12	14	16	18

D i p s & K l i m m z ü g e

Note	Punkte	M ä d c h e n	J u n g e n
Kriterien		45-90 Grad bzw. Augen auf Höhe der Mitte des Unterarms	90 Grad bzw. Augen auf Höhe der Ellenbeuge
1	15	10	15
	14	9	14
	13		13
2	12	8	12
	11	7	11
	10		10
3	9	6	9
	8	5	8
	7		7
4	6	4	6
	5	3	5
	4		4
5	3	2	3
	2	1	2
	1		1
6	0	0	0

B a u c h - C r u n c h e s

Note	Punkte	M ä d c h e n	J u n g e n
Kriterien		mind. 90 Grad – im Stütz [Knie zw. Hüft- & Brusthöhe]	mind. 90 Grad – im Hang [Knie zw. Hüft- & Brusthöhe]
1	15	45	30
	14	42	28
	13	39	26
2	12	36	24
	11	33	22
	10	30	20
3	9	27	18
	8	24	16
	7	21	14
4	6	18	12
	5	15	10
	4	12	8
5	3	9	6
	2	6	4
	1	3	2
6	0	0	0

E l l e n b o g e n s t a n d / B i z e p s

Note	Punkte	<i>M ä d c h e n</i>	<i>J u n g e n</i>
Kriterien		<i>Körperstreckung „ohne Höhen & Tiefen“ – Hände schulterbreit</i>	<i>27 kg Zugseil – Ellenbogen auf Schulterhöhe – Arme gestreckt – Hände berühren Ohren</i>
1	15	300	310
	14	240	250
	13	210	220
2	12	180	190
	11	150	160
	10	120	130
3	9	105	115
	8	90	100
	7	75	85
4	6	65	75
	5	55	65
	4	45	55
5	3	30	40
	2	20	30
	1	10	20
6	0	0	0