

Abnahmeblatt
Athletische Normen

AN 7

Name /Vorname

 Geburts-
datum

Verein

	Tatsächl. Leistung										Punkte
1. Seilklettern mit Beinen	28s	26s	24s	22s	20s	18s	16s	14s	12s	10s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. 15 m Sprint	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Seilspringen		3		6		9		12		15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Rumpfbeugekraft Haltezeit	6x	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Schweizer Handstand		1x		2x		3x		4x		5x	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Handstand stehen	10s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s	26s	28s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Vorpfeizen links/rechts	Taillenhöhe		Brusthöhe		Schulterhöhe		Augenhöhe		über Kopfhöhe		
	1		2		3		4		5		
8. Seitpagat	cm										
	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Brücke mit Brett	70°		75°		80°		85°		90°		
		2		4		6		8		10	
10. ARW in Bauchlage	<15cm		<10cm		<5cm		0cm		Arme frei halten		
		2		4		6		8		10	
Gesamtpunktzahl											