

Athletikanforderungen

Rumpfbeugen

Stand auf einem Kasten oder Hocker
Rumpfbeugen mit gestreckten Beinen
Führung der gestreckten Finger entlang einer Messlatte nach unten,
kein Federn (2 Versuche)

Punktetabelle

cm	+25	+24	+23	+22	+21	+20	+19	+18	+17	+16
Punkte	10,00	9,80	9,60	9,40	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20
cm	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
Punkte	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20
cm	+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4
Punkte	6,00	5,80	5,60	5,40	5,20	5,00	4,80	4,60	4,40	4,20
cm	-5	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14
Punkte	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,00	2,80	2,60	2,40	2,20
cm	-15	-16	-17	-18	-19	-20	-21	-22	-23	-24
Punkte	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20	1,00	0,80	0,60	0,40	0,20

+22 heißt 22 cm unter der Standfläche

Beinhalte

Streckhang rücklings an der Sprossenwand
Heben der gestreckten Beine über die Waagerechte
45° von der Sprossenwand, Fixieren dieser Haltung
(Zeitnahme bis Unterschreiten/Überschreiten der Anfangsposition)

Punktetabelle

Sekunden	30	29,5	29	28,5	28	27,5	27	26,5	26	25,5
Punkte	10,00	9,90	9,80	9,70	9,60	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10
Sekunden	25	24,5	24	23,5	23	22,5	22	21,5	21	20,5
Punkte	9,00	8,90	8,80	8,70	8,60	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10
Sekunden	20	19,5	19	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5
Punkte	8,00	7,90	7,80	7,70	7,60	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
Sekunden	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5
Punkte	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10
Sekunden	10		9		8		7		6	
Punkte	6,00		5,50		5,00		4,50		4,00	
Sekunden	5		4		3		2		1	
Punkte	3,50		3,00		2,50		2,00		1,00	

20 Meter Lauf

Sprint über 20 Meter nach Startkommando
Zeitmessung beginnt bei der ersten Bewegung
(paarweise, wenn möglich – Hochstart)

Punktetabelle

Sekunden	3,30		3,35		3,40		3,45		3,50	
Punkte	10,00	9,90	9,80	9,70	9,60	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10
Sekunden	3,55		3,60		3,65		3,70		3,75	
Punkte	9,00	8,90	8,80	8,70	8,60	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10
Sekunden	3,80		3,85		3,90		3,95		4,00	
Punkte	8,00	7,90	7,80	7,70	7,60	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
Sekunden	4,05		4,10		4,15		4,20		4,25	
Punkte	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10
Sekunden	4,30		4,35		4,40		4,45		4,50	
Punkte	6,00	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10
Sekunden	4,55		4,60		4,65		4,70		4,75	
Punkte	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10

Klettern

Grundstellung, kein Erfassen der Stange (Arme/Hände beliebig)
Zeitmessung nach Beginn des gegebenen Kommandos

Punktetabelle

Sekunden	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Punkte	10,00	9,90	9,80	9,70	9,60	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10
Sekunden	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
Punkte	9,00	8,90	8,80	8,70	8,60	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10
Sekunden	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4
Punkte	8,00	7,90	7,80	7,70	7,60	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
Sekunden	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8
Punkte	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10
Sekunden	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
Punkte	6,00	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10
Sekunden	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4	12,6	12,8
Punkte	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
Sekunden	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8
Punkte	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
Sekunden	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8
Punkte	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
Sekunden	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5
Punkte	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
Sekunden	Höhe erreicht									
Punkte	1,00									

In Sporthallen, die über keine Kletterstangen verfügen, wird statt dem Klettern das Klimmziehen ins Abnahmeprogramm aufgenommen.

Mädchen Klimmzüge

Klimmzüge im Schrägliegehang mit Klimmzuggerät, Füße auf Sprosse der Sprossenwand, Armrumpfwinkel 90°, Ristgriff

Zeitvorgabe 20 s

Ein Klimmzug zählt, wenn der Körper und beide Beine gestreckt sind und das Kinn über die Stange gebracht wird. Die Klimmzüge müssen hintereinander, ohne Pause gezeigt werden.

Punktetabelle

Anzahl	35		34		33		32		31	
Punkte	10,00	9,90	9,80	9,70	9,60	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10
Anzahl	30		29		28		27		26	
Punkte	9,00	8,90	8,80	8,70	8,60	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10
Anzahl	25		24		23		22		21	
Punkte	8,00	7,90	7,80	7,70	7,60	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
Anzahl	20		19		18		17		16	
Punkte	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10
Anzahl	15			14			13			12
Punkte	6,00	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10
Anzahl			11			10			9	
Punkte	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
Anzahl		8			7			6		
Punkte	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
Anzahl	5			4			3			2
Punkte	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10

Jungen Klimmzüge

Klimmzüge im Langhang

Ein Klimmzug zählt, wenn das Kinn über die Stange gebracht wird.

Die Klimmzüge müssen hintereinander, ohne Pause gezeigt werden.

Abzüge für Fehler

Fehler	leicht 0,10 P.	mittel 0,30 P.
Geöffnete Beine (bei jedem Klimmzug)	X	
Hohlkreuz (bei jedem Klimmzug)	X	
Geöffnete Beine und Hohlkreuz (bei jedem Klimmzug)		X
Ungleichmäßiges Ziehen (bei jedem Klimmzug)		X

Punktetabelle

Anzahl	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Punkte	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,00	5,00	4,00	3,00
Anzahl	2	1								
Punkte	2,00	1,00								