

Abnahmeblatt
Athletische Normen

AN 10

Name /Vorname	Geburtsdatum
---------------	--------------

Verein

	Tatsächl. Leistung										Punkte
1. Hangeln	16s	15s	14s	13s	12s	11s	19s	9s	8s	7s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Salto vorwärts hintereinander	1		2 ohne		2		3 ohne		3		
		2		4		6		8		10	
3. Standweitsprünge mit Rebound	5,30m	5,40m	5,50m	5,60m	5,70m	5,80m	5,90m	6,00m	6,10m	6,20m	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Beinheber (Zeit/Anzahl)		7s		6,5s		6s		5,5s		5s	
	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Klimmzüge	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Schweizer Handstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Handstandstehen am Methodikhalm	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Einbeinige Kniebeuge rechts/links	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Quergrätschsprung addieren	links					rechts					
	150°	160°	170°	180°	>180°	150°	160°	170°	180°	>180°	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
10. Seitspagat an der Wand	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	
Gesamtpunktzahl											

1