

**Abnahmeblatt**
**Athletische Normen**

# AN 8

Name /Vorname

 Geburts-  
datum

Verein

	Tatsächl. Leistung										Punkte
1. Hangeln aus Grätschw.s.	1m	2m		3m		4m	20s	18s	16s	14s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. 15 m Sprint	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Seilspringen		5		10		15		20		25	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Rumpfbeugekraft Haltezeit bei 45°	11s	14s	17s	20s	5x	6x	7x	8x	9x	10x	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Schweizer Handstand a.d.Grätschstand		1		2		3		4		5	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Handstand stehen freier Raum	4s	8s	12s	15s	18s	21s	24s	6s	10s	15s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Vorspreizen links/rechts	Taillehöhe		Brusthöhe		Schulterhöhe		Augenhöhe		über Kopfhöhe		
	1		2		3		4		5		
8. Seitspagat	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	70°		75°		80°		85°		90°		
		2		4		6		8		10	
10. ARW in Bauchlage	<10cm		<5cm		0cm		Freie Halte		ARW 180°		
		2		4		6		8		10	
	Gesamtpunktzahl										