

**Abnahmeblatt**  
**Athletische Normen**

# AN 9

Name /Vorname								Geburtsdatum			
Verein											
		Tatsächl. Leistung									
1. Hangeln aus Grätschw.s.	18s	17s	16s	15s	14s	13s	12s	11s	10s	9s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Salti vw	1 (ohne)		1 x				2 (ohne)		2 x		
		2		4				8		10	
3. Standweitsprung mit Rebound	5,10m	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Beinheber		7s		6,5s		6s		5,5s		5s	
	27x	28x	30x	31x	33x	34x	36x	37x	39x	40x	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Klimmzüge	9	10	11	12	13	14	15	16	17	16	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Schweizer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Handstand stehen Boden	12s	15s	18	22	25	28	31	34	37	40	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Einbeinige Kniebeuge	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Quergrätschsprung links + rechts	150°		160°		170°		180°		>180°		
	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
10. Seitspagat	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	
		2		4		6		8		10	
		<b>Gesamtpunktzahl</b>									

