

Wertungsliste Kreis AN 2017

Sprint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2004 u. älter	3,9 s	3,8 s	3,7 s	3,6 s	3,5 s	3,4 s	3,3 s	3,2 s	3,1 s	3,0 s	2,9 s	2,8 s
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2005 u. jünger	4,7 s	4,5 s	4,3 s	4,1 s	4,0 s	3,9 s	3,8 s	3,7 s	3,6 s	3,5 s	3,4 s	3,3 s

Schweizer	Stütz		an der Wand		Grätschstand 5cm höher als Stützfläche		"normal"					aus Stütz/ in den Stütz
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	12 s	20 s	1	2	1	2	1	2	3	4	5	1

Klettern	mit Beinen			Ohne Beine				ganzes Seil ohne Beine auf Zeit				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1/2 od. >20s	20s	15s	1 m	2 m	3 m	4 m	21 s	18 s	15 s	13 s	11 s

Klappmesser	90°		Ganze				Halbe				10x 1/2 auf Zeit	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5	10	3	4	5	6	4	6	8	10	22 s	19 s

Handstand	Band		freies stehen									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	20 s	30 s	2 s	4 s	6 s	8 s	10 s	2x10'	3x10'	4x10'	5x10'	6x10'

Klimmzug	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 Kl	2 Kl	3 Kl	4 Kl	5 Kl	6 Kl	7 Kl	8 Kl	9 Kl	10 Kl	11 Kl	12 Kl

Flunder	1	2	3	4	5	6
	Brust > 20 cm über Boden	Brust > 10 cm über Boden	ARW < 180° Brust liegt auf dem Boden	ARW = 180° Brust liegt auf dem Boden	ARW > 180° Brust liegt auf dem Boden	ARW > 180° Brust liegt auf dem Boden, eine Matte unter den Fersen

Spagat	Links						Rechts					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	10cm	5 cm	0 cm	1 Mat	2 Mat	3 Mat	10cm	5 cm	0 cm	1 Mat	2 Mat	3 Mat

Brücke	"irgendwie"	Brücke - gestreckte Beine, 10 Sek halten				
	1	2	3	4	5	6
	10 sek halten	Armwinkel 75°	Armwinkel 80°	Armwinkel 85°	Armwinkel 90°	Armwinkel >90°