

# Athletik Pokal 2022

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Verein \_\_\_\_\_ AK \_\_\_\_\_



<b>1</b>	<b>Klettern und Hangeln am Tau (1 Versuch)</b>																			
	<b>Klettern</b>								<b>Hangeln</b>						<b>4 m Hangeln   Zeit</b>					
	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Leist.	1m	2m	3m	4m	22s	20s	18s	16s	1m	1,5m	2m	2,5m	3m	3,5m	4m	20s	18s	16s	14s	12s

<b>2</b>	<b>Sprint (1 Versuch)</b>																				
	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Leist.	4,8s	4,7s	4,6s	4,5s	4,4s	4,3s	4,2s	4,1s	4,0s	3,9s	3,8s	3,7s	3,6s	3,5s	3,4s	3,3s	3,2s	3,1s	3,0s	2,9s

<b>3</b>	<b>Schweitzer (1 Versuch)</b>																						
	<b>Grätschwinkelstütz auf Klötzen</b>				<b>Füße auf 5cm hohen Matte, Hände auf Boden</b>						<b>auf dem kleinen Balken</b>												
	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
	Leist.	10s	15s	20s	25s	1x	2x	3x	4x	5x	6x	1x	2x	3x	4x	5x	6x						
												<b>auf dem Boden</b>						<b>aus dem Grätschwinkelstütz</b>					
Pkt.												8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
Leist.												1x	2x	3x	4x	5x	6x	1x	2x	3x	4x	5x	6x

<b>4</b>	<b>Klappmesser an der Sprossenwand (1 Versuch)</b>																			
	<b>gehockt, Knie an die Brust</b>			<b>gehockt, Füße an die Sprossenwand</b>				<b>ganze Klappmesser (180°)</b>	<b>halbe Klappmesser (90°)</b>						<b>10 halbe Klappmesser   Zeit</b>					
	Pkt.	1	2	3	4	5	6		7	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Leist.	1	3	6	1	3	6	10	1	3	5	6	8	10	22s	20s	18s	16s	14s	
Pkt.					6	7	8	9	10	11										
Leist.					1	3	5	6	8	10										

<b>5</b>	<b>Handstand (1 Versuch/Wand - 3 Versuche/Boden und Holm)</b>																			
	<b>Wand, 2 Hände entfernt</b>		<b>Wand, Hände ca. 5cm entfernt</b>		<b>frei auf dem Boden</b>										<b>auf einem Bodenholm</b>					
	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Leist.	10s	20s	10s	20s	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	20s	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s

<b>6</b>	<b>Spagat links/rechts, hinteres Bein angewinkelt an der Wand (1 Versuch)</b>										
	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Leist.	50 cm	40 cm	30 cm	25 cm	20 cm	15 cm	10 cm	5 cm	0 cm	1 Ma.vorn

Abstand Unterseite vorderer Oberschenkel zum Boden, Hüfte max. 45° ausgedreht!

<b>7</b>	<b>Brücke mit Füßen auf kleinem Kasten (1 Versuch)</b>									
	Pkt.	2		4		6		8		10
	Leist.	75°		80°		85°		90°		über 90°

<b>8</b>	<b>Komplexübung</b>																		

**Gesamt**

