


Athletikabnahme Kreismeisterschaft


Stand: 27.03.2011


In der AK 6/7 werden 4 Athletikstationen überprüft.

Es ist auf eine Ausführung mit sehr guter Haltung zu achten.

Bei einer Punktzahl unter 5 Punkten ist ein zweiter Versuch gestattet.

Klettern	Stange: 4m	Wertung: Zeit (sec.)											
Klettern aus dem Stand, Griff über Kopfhöhe													
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Zeit	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10

Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz	auf Klötzern	Wertung: Haltezeit (sec.)											
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Zeit	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25
<ul style="list-style-type: none"> - lange, schulterbreite Arme, hoher Stütz, möglichst gestreckter Rücken - gestreckte Beine, Fersen über Hüfthöhe 													

Winkelhang	Schrägbrett 45°	Wertung: Anzahl Heben ab 90°											
Ausgangsposition – Füße an letzter Sprosse – Senken													
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Anzahl	1	3	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> - lange, schulterbreite Arme (Ellenbogen lang) - gestreckte Beine, Füße berühren beim Heben Sprosse über den Händen 													

Beweglichkeit - Rumpfbeugen im Stand	Wertung: Zentimeter plus/minus unter Standfläche
Stand auf einem Hocker	0,2 Punkte pro cm
Rumpfbeugen mit gestreckten Beinen	
Führung der Finger entlang einer Messlatte nach unten	
Punkte	10 9,8 9,6 9,4 9,2 9,0 8,8 8,6 8,4 8,2
cm	25 24 23 22 21 20 19 18 17 16
Punkte	8,0 7,8 7,6 7,4 7,2 7,0 6,8 6,6 6,4 6,2
cm	15 14 13 12 11 10 9 8 7 6
Punkte	6,0 5,8 5,6 5,4 5,2 5 4,8 4,6 4,4 4,2 ...
cm	5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 ...