

SENIORS

SENIORS												
1	Seitspagat	Abstand cm	21		14		7		0		Beidseitig 7 cm	
		Punkte	1		2		3		4		5	
2	Rumpfbeuge gegrätscht	cm beidseitig	0		7		14		21		28	
		Punkte	1		2		3		4		5	
3	Querspagat links	cm beidseitig	0		7		14		21		28	
		Punkte	2		4		6		8		10	
4	Querspagat rechts	cm beidseitig	0		7		14		21		28	
		Punkte	2		4		6		8		10	
5	Kniebeuge	Prozent	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Bankdrücken	Prozent	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	400 m	Zeit	1,30	1,28	1,26	1,24	1,22	1,20	1,18	1,16	1,14	1,12
		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10