

SENIORS												
1	Seitspagat	Abstand cm	21	14	7	0	Beidseitig 7 cm					
		<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5					
2	Rumpfbeuge gegrätscht	cm beidseitig	0	7	14	21	28					
		<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5					
3	Querspagat links	cm beidseitig	0	7	14	21	28					
		<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10					
4	Querspagat rechts	cm beidseitig	0	7	14	21	28					
		<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10					
5	Kniebeuge	Prozent	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
		<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Bankdrücken	Prozent	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
		<b>Punkte</b>	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
		<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10