

Name:

Kat.

Grösse

Aron

K1

108

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	23	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	2	4
3	Schwingen am Barren	10 Mal	11	3.5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	18	6
6	Klimmzug	1 min	4	5
7	Brücke Position halten	10s	0	3
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	1	4
9	Spagat links vorne	10s	0	3
10	Spagat rechts vorne	10s	0	3
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	120 111.1	5
	Teilnote Kraft			4.79
	Teilnote Beweglichkeit			3.50
	Total Note			4.38

Name: **Alina** Kat. **K2** Grösse **120**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	34	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4
3	Schwingen am Barren	10 Mal	18	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	23	6
6	Klimmzug	1 min	5	5
7	Brücke Position halten	10s	2	4
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	3	5.5
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	3	5.5
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	144 120.0	5.5
	Teilnote Kraft			4.86
	Teilnote Beweglichkeit			5.25
	Total Note			5.04

Name: **Klaudia** Kat. **K3** Grösse **164**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	4	3
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	0	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	0	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	2	3
6	Klimmzug	1 min	0	3
7	Brücke Position halten	10s	0	3
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	2	4
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	127	77.4
	Teilnote Kraft			3.43
	Teilnote Beweglichkeit			4.00
	Total Note			3.58

Name: **Liya** Kat. **K2** Grösse **119**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	25	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	8	6
3	Schwingen am Barren	10 Mal	21	4
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	26	6
6	Klimmzug	1 min	13	6
7	Brücke Position halten	10s	3	5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	3	5.5
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	136 114.3	5
	Teilnote Kraft			5.57
	Teilnote Beweglichkeit			5.13
	Total Note			5.38

Name: **Miriam** Kat. **K1** Grösse **122**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	21	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	0	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	1	3
4	C+ Haltepose	2 min	21	6
5	Liegestützen	1 min	14	5.5
6	Klimmzug	1 min	2	4
7	Brücke Position halten	10s	2	4.5
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	1	4
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	126 103.3	4.5
	Teilnote Kraft			4.57
	Teilnote Beweglichkeit			4.00
	Total Note			4.38

Name: **John** Kat. **K2** Grösse **127**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	23	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4
3	Schwingen am Barren	10 Mal	5	3
4	C+ Haltepose	2 min	18	5.5
5	Liegestützen	1 min	11	4.5
6	Klimmzug	1 min	4	4.5
7	Brücke Position halten	10s	2	4
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	2	5
9	Spagat links vorne	10s	0	3
10	Spagat rechts vorne	10s	0	3
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	140 110.2	4.5
	Teilnote Kraft			4.50
	Teilnote Beweglichkeit			3.75
	Total Note			4.25

Name:

Kat.

Grösse

Eliza

K3

144

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	20	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	30	5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	14	4.5
6	Klimmzug	1 min	7	5.5
7	Brücke Position halten	10s	4	5
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	1	3
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	2	4.5
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	165 114.6	4.5
	Teilnote Kraft			5.00
	Teilnote Beweglichkeit			3.88
	Total Note			4.58

Name: **Dritan** Kat. **K3** Grösse **144**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	17	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	2	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	12	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	21	5
6	Klimmzug	1 min	13	6
7	Brücke Position halten	10s	2	3.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	1	3
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	2	4.5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	182 126.4	5.5
	Teilnote Kraft			4.64
	Teilnote Beweglichkeit			3.88
	Total Note			4.46

Name:	Kat.	Grösse
Lea	K1	119
Datum:		
07.11.18		

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	30	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4.5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	5	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	20	6
6	Klimmzug	1 min	4	5
7	Brücke Position halten	10s	4	6
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	4	6
9	Spagat links vorne	10s	3	6
10	Spagat rechts vorne	10s	4	6
11	Spagat mitte	10s	3	6
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	111	93.3
	Teilnote Kraft			5.21
	Teilnote Beweglichkeit			6.00
	Total Note			5.29

Name: **Giulia** Kat. **K1** Grösse **113**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	30	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	7	6
3	Schwingen am Barren	10 Mal	15	4.5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	26	6
6	Klimmzug	1 min	4	5
7	Brücke Position halten	10s	3	5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	4	6
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	4	6
11	Spagat mitte	10s	3	6
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	128 113.3	5.5
	Teilnote Kraft			5.50
	Teilnote Beweglichkeit			5.75
	Total Note			5.58

Name: **Simon** Kat. **K2** Grösse **125**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	20	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	1	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	21	4
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	25	6
6	Klimmzug	1 min	7	6
7	Brücke Position halten	10s	2	4
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	1	3.5
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	149 119.2	5.5
	Teilnote Kraft			5.00
	Teilnote Beweglichkeit			4.38
	Total Note			4.83

Name: **Livia** Kat. **K1** Grösse **120**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	28	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4.5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	15	4.5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	14	5.5
6	Klimmzug	1 min	4	5
7	Brücke Position halten	10s	2	4.5
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	3	5.5
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	120 100.0	4
	Teilnote Kraft			5.14
	Teilnote Beweglichkeit			4.63
	Total Note			4.88

Name: **Leona** Kat. **K2** Grösse **134**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	12	5.5
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	1	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	4	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	12	4.5
6	Klimmzug	1 min	1	3
7	Brücke Position halten	10s	3	5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	3	5.5
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	143 106.7	4
	Teilnote Kraft			4.29
	Teilnote Beweglichkeit			5.13
	Total Note			4.54

Name: **Gianna** Kat. **K1** Grösse **125**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	27	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4.5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	5	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	17	5.5
6	Klimmzug	1 min	3	4.5
7	Brücke Position halten	10s	1	4
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	4	6
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	136 108.8	5
	Teilnote Kraft			4.79
	Teilnote Beweglichkeit			5.25
	Total Note			4.96

Name:

Kat.

Grösse

Lian

K2

123

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	28	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	5	5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	25	5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	20	5.5
6	Klimmzug	1 min	10	6
7	Brücke Position halten	10s	1	3.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	1	3.5
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	137 111.4	4.5
	Teilnote Kraft			5.29
	Teilnote Beweglichkeit			4.13
	Total Note			4.83

Name:

Kat.

Grösse

Clara**K1****123**

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	28	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	4	5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	22	6
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	31	6
6	Klimmzug	1 min	5	5.5
7	Brücke Position halten	10s	2	4.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	3	5.5
9	Spagat links vorne	10s	4	6
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	3	6
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	126 102.4	4
	Teilnote Kraft			5.57
	Teilnote Beweglichkeit			5.63
	Total Note			5.46

Name:

Kat.

Grösse

Tanja

K1

120

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	18	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	7	6
3	Schwingen am Barren	10 Mal	12	4
4	C+ Haltepose	2 min	21	6
5	Liegestützen	1 min	23	6
6	Klimmzug	1 min	4	5
7	Brücke Position halten	10s	2	4.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	2	5
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	121 100.8	4
	Teilnote Kraft			5.36
	Teilnote Beweglichkeit			4.75
	Total Note			5.04

Name: **Nayla** Kat. **K1** Grösse **118**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	28	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	4	5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	19	5.5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	15	5.5
6	Klimmzug	1 min	5	5.5
7	Brücke Position halten	10s	2	4.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	1	4
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	148 125.4	6
	Teilnote Kraft			5.43
	Teilnote Beweglichkeit			4.25
	Total Note			5.08

Name: **Yusra** Kat. **K3** Grösse **140**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	22	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	1	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	24	4
4	C+ Haltepose	2 min	16	4.5
5	Liegestützen	1 min	11	4.5
6	Klimmzug	1 min	2	3
7	Brücke Position halten	10s	4	5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	3	5
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	3	5
11	Spagat mitte	10s	2	4.5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	138	98.6
	Teilnote Kraft			4.29
	Teilnote Beweglichkeit			4.63
	Total Note			4.29

Name:

Kat.

Grösse

Lara**K2****135**

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	18	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4
3	Schwingen am Barren	10 Mal	20	3.5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	11	4.5
6	Klimmzug	1 min	4	4.5
7	Brücke Position halten	10s	4	5.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	4	6
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	5	6
11	Spagat mitte	10s	3	5.5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	138 102.2	3.5
	Teilnote Kraft			4.86
	Teilnote Beweglichkeit			5.63
	Total Note			5.00

Name:	Kat.	Grösse
Jael	K1	120

Datum:
07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	26	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	0	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	2	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	11	5
6	Klimmzug	1 min	9	6
7	Brücke Position halten	10s	1	4
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	1	4
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	134 111.7	5
	Teilnote Kraft			4.71
	Teilnote Beweglichkeit			4.00
	Total Note			4.50

Name: **Felia** Kat. **K1** Grösse **122**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	21	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4.5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	10	3.5
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	12	5
6	Klimmzug	1 min	5	5.5
7	Brücke Position halten	10s	0	3
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	2	5
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	113	92.6
	Teilnote Kraft			4.79
	Teilnote Beweglichkeit			5.00
	Total Note			4.71

Name: **Anuk** Kat. **K2** Grösse **124**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	21	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4
3	Schwingen am Barren	10 Mal	8	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	2	3
6	Klimmzug	1 min	2	3.5
7	Brücke Position halten	10s	2	4
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	2	5
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	147 118.5	5.5
	Teilnote Kraft			4.21
	Teilnote Beweglichkeit			4.75
	Total Note			4.50

Name: **Nevio** Kat. **K1** Grösse **110**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	26	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	2	4
3	Schwingen am Barren	10 Mal	20	6
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	23	6
6	Klimmzug	1 min	5	5.5
7	Brücke Position halten	10s	3	5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	2	5
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	0	3
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	127 115.5	5.5
	Teilnote Kraft			5.50
	Teilnote Beweglichkeit			4.25
	Total Note			5.08

Name:	Kat.	Grösse
LeAnn	K2	127

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	30	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	0	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	12	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	4	3
6	Klimmzug	1 min	4	4.5
7	Brücke Position halten	10s	4	5.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	3	5.5
9	Spagat links vorne	10s	2	5
10	Spagat rechts vorne	10s	2	5
11	Spagat mitte	10s	1	4
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	133 104.7	4
	Teilnote Kraft			4.43
	Teilnote Beweglichkeit			4.88
	Total Note			4.54

Name:

Kat.

Grösse

Eva

K3

136

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	15	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	1	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	8	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	13	4.5
6	Klimmzug	1 min	9	6
7	Brücke Position halten	10s	3	4
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	2	4
9	Spagat links vorne	10s	2	4.5
10	Spagat rechts vorne	10s	2	4.5
11	Spagat mitte	10s	3	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	176	129.4
	Teilnote Kraft			4.64
	Teilnote Beweglichkeit			4.50
	Total Note			4.71

Name:	Kat.	Grösse
Ameli	K3	135

Datum:
07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	27	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	9	6
3	Schwingen am Barren	10 Mal	22	4
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	30	6
6	Klimmzug	1 min	7	5.5
7	Brücke Position halten	10s	3	4
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	4	6
9	Spagat links vorne	10s	5	6
10	Spagat rechts vorne	10s	4	5.5
11	Spagat mitte	10s	3	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	175 129.6	6
	Teilnote Kraft			5.36
	Teilnote Beweglichkeit			5.63
	Total Note			5.50

Name: **Urs** Kat. **K1** Grösse **115**

Datum: **07.11.18**

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	23	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	3	4.5
3	Schwingen am Barren	10 Mal	25	6
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	23	6
6	Klimmzug	1 min	5	5.5
7	Brücke Position halten	10s	1	4
8	Breifmarke, Rücken uns Schulter offen	10s	1	4
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	125 108.7	5
	Teilnote Kraft			5.43
	Teilnote Beweglichkeit			4.25
	Total Note			5.00

Name:

Kat.

Grösse

Seraphine

K1

119

Datum:

07.11.18

Nr.	Posten	Kriterien	Wert/Punkte	Note
1	Beinheben Sprossenwand	1 min	14	6
2	Ring Hang vl, Sturzhang, Hang rl	1 min	0	3
3	Schwingen am Barren	10 Mal	5	3
4	C+ Haltepose	2 min	24	6
5	Liegestützen	1 min	7	4.5
6	Klimmzug	1 min	2	4
7	Brücke Position halten	10s	2	4.5
8	Breifmarke, Rücken und Schulter offen	10s	2	5
9	Spagat links vorne	10s	1	4
10	Spagat rechts vorne	10s	1	4
11	Spagat mitte	10s	2	5
12	Standweitsprung (Weite/Körpergrösse)	3 Versuche	130 109.2	5
	Teilnote Kraft			4.43
	Teilnote Beweglichkeit			4.50
	Total Note			4.50

07.11.18