

**Klassenstufen: 5 - 12**  
**Fähigkeit: Kraftausdauer**

## Seilspringen (60 s)

Durchführung: Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebenen Zeit.

**Zeitvorgabe:** Klassen 5 – 12 60 Sekunden

Hinweis: Springseile mit verstärkter Mitte oder Wettkampf-Gymnastik-Seile verwenden, keine Speed-Ropes.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note	1			100	105	115	125	130	135	135	135
	2			80	85	95	105	110	115	115	115
	3			65	70	80	90	95	100	100	100
	4			50	55	65	75	80	85	85	85
	5			35	40	50	60	65	70	70	70

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note	1			100	105	115	125	130	135	135	135
	2			80	85	95	105	110	115	115	115
	3			65	70	80	90	95	100	100	100
	4			50	55	65	75	80	85	85	85
	5			35	40	50	60	65	70	70	70