

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Seilspringen (30 s)

Durchführung: Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag.

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

Zeitvorgabe: Klassen 3 – 12 30 Sekunden

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



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Anzahl der Durchschläge in 30 s											
Note	1	40	50	60	65	70	75	75	80	80	80
	2	30	40	48	53	55	60	60	65	65	65
	3	22	32	38	42	45	50	50	55	55	55
	4	16	24	31	32	35	40	40	45	45	45
	5	10	15	20	25	25	30	30	35	35	35

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Anzahl der Durchschläge in 30 s											
Note	1	40	50	60	65	70	75	75	80	80	80
	2	30	40	48	53	55	60	60	65	65	65
	3	22	32	38	42	45	50	50	55	55	55
	4	16	24	31	32	35	40	40	45	45	45
	5	10	15	20	25	25	30	30	35	35	35