

	1. Stufe Kätzchen	2. Stufe Tiger	3. Stufe Bronze	4. Stufe Silber	5. Stufe Gold	Σ
	10 – 19 Punkte	20 – 29 Punkte	30 – 39 Punkte	40 – 49 Punkte	50 – 60 Punkte	

	Punkte	1	2	3	4	5	
1	Slalom - Sprint 7 Stangen - 15m Sprint (Stangenberührung +0,5s)	1 Durchlauf ohne Zeit ○	1 Durchlauf < 12,5s ○	1 Durchlauf < 11,5s ○	1 Durchlauf < 10,5s ○	1 Durchlauf < 9,5s ○	
2	Beinkraft Kerze -Aufrichten	Kerze- Strecksprung Po auf Matte 3x ○	Kerze- Sprung auf kleinen Kasten 6x ○	Kerze- Aufrichten einbeinig re + li je 3x ○	Kerze- Aufr. einbein. freier Fuß über WB je 3x ○	Kerze- Aufr. einbein. freier Fuß über WB je 6x ○	
3	Sprungkraft Prellen auf/über 3 Kästen	Prellen zum Grätschstand auf 2 Kästen 6x ○	Prellen auf und ab mit Brettern 3 Reihen ○	Prellen auf und ab ohne Bretter 3 Reihen ○	Prellen über Kästen <u>ohne</u> Bretter 3 Reihen ○	wie 4) 4 Reihen 4.Reihe am 3.Kasten Springen in den Handstand mit 1/2Dr ○	
4	Hangeln am Klettertaut aus dem Grätschsitz	Grätsch-Halte 3s ○	Grätsch-Halte 10s ○	Hangeln 10 Griffe ○	Hangeln 20 Griffe ○	Hangeln 4m < 16s ○	
5	Beinheber an der Sprossenwand	Hockhang mit Ball 5s ○	Winkelhang 45° 15s ○	Beinheber 90° 5x ○	Beinheber 90° 10x ○	Beinheber 90° 10x in <16s ○	
6	Klimmzüge	Klimmschaukel 3x ○	Klimmzüge 3x ○	Klimmzüge 6x ○	Klimmzüge (Kastengasse) 10x ○	Klimmzüge (Kastengasse) 15x ○	
7	„Core“ Mittelkörperkraft	Päckchenrollen Arme vor Brust 10x ○	Päckchenrollen Arme vor Brust 20x ○	C - Schaukel Arme eng am Kopf 10x ○	C-Schaukel 10x direkt in C-Halte 10s ○	C-Schaukel 10x C-Halte 10s C-Schaukel 10x ○	
8	Handstand	Liegestützposition Füße auf 60cm 10s ○	Schräghandstand vorl. 45° 10s ○	Handstand vorl. Hände ≤10cm entf. 10s ○	Handstand vorl. ≤5cm, Rippen frei 15s ○	Handstand frei offener ARW 20s ○	
9	Stützheben am großen Kasten/ Schweizer Klötzchen	Heben in den hohen Stütz (Oberkante Kasten unter Knie) 1x ○	Heben in den Bückstand auf dem Kasten 1x ○	Einsenken zum Grätschschwebe- stütz und Heben zum Stand 2x ○	abwechselnd Schweizer aus dem Stand in den Stand, Einsenken u Heben zum Stand 5x ○	Schweizer aus dem Grätschschwebe- stütz 6x ○	
10	Strecksitz (A) + Grätschsitz (B)	jeweils (A) Fußgelenke (B) Fußgelenke Umfassen ○	jeweils (A) Fußspitzen (B) Fußspitzen Umfassen ○	wie 2) plus (A) Ellenbogen (B) Brust am Boden ○	(A) flach ablegen, Rücken gestreckt (B) Arme vor, Bauch am Boden ○	wie 4) mit Stab (A+B) ARW offen, Füße flex und weg vom Boden ○	
11	Quergrätsch- sprung	Quergrätsch- sprung 90° ○	Quergrätsch- sprung re + li 90° ○	Quergrätsch- sprung re + li 135° ○	Quergrätsch- sprung re + li 160° ○	Quergrätsch- sprung re + li 180° ○	
12	Brücke	Brücke auf 30cm hochdrücken+halten 3s ○	Brücke auf 30cm Arme+Beine gestr. 5s ○	Brücke Arme+Beine gestr. 5s ○	Brücke ARW>90° Arme+Beine gestr. 5s ○	wie 4) mit Vorspreizen >90° 10s ○	

