Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraft

Klettern (4m hohe Stange)

Durchführung: Aus der Ausgangsstellung (Füße am Boden, Hände erfassen mit gestreckten Armen die Stange) erklettern der Stange nach Startkommando.

Wertung: Gemessen wird die Zeit, bis mit einer Hand die 4m-Marke berührt wird.
Kann die Stange nicht in der festgelegten Zeit erklettert werden, wird die erreichte Höhe (in m) erfasst und bewertet.
Ein Wertungsversuch.

weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Werte in sec. bzw. m									
Note	1	9,5	9,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,5
	2	12,5	11,5	10,0	9,5	9,5	9,0	9,0	8,5	8,5	8,5
	3	4m	4m	14,0	14,0	13,5	13,2	13,0	13,0	13,0	13,0
	4	3m	3m	4m	4m	4m	4m	4m	4m	4m	4m
	5	2m	2m	3m	3m	3m	3m	3m	3m	3m	3m

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Werte in sec. bzw. m									
Note	1	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0
	2	11,0	10,0	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	7,0	6,0	6,0
	3	4m	4m	13,0	11,5	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,5
	4	3m	3m	4m	4m	4m	4m	4m	4m	4m	4m
	5	2m	2m	3m	3m	3m	3m	3m	3m	3m	3m