

Kraftanforderungen (10% der Endnote)

Kraft-männlich Klassen 11+12			Kraft-weiblich Klassen 11+12		
Punkte	Liegestütz	Klimmziehen (Streckhang)	Punkte	Liegestütz	Klimmziehen (Schräghang)
1	9		1	1	5
2	12		2	2	7
3	15	1	3	3	10
4	18	2	4	5	13
5	21	3	5	7	15
6	25	5	6	9	18
7	28	6	7	12	21
8	31	8	8	15	25
9	34	9	9	18	29
10	38	11	10	20	33
11	42	12	11	23	37
12	46	14	12	26	41
13	51	15	13	30	45
14	56	17	14	32	51
15	61	19	15	35	57