

VI. Standsprunghöhe

weiblich		Zielwert
Jg. In 2017	AK	ToF
2009	9	13,0
2008	10	13,5
2007	11	14,0
2006	12	14,5
2005	13	15,2
2004	14	15,5
2003	15	16,0
2002	16	16,3
2001	17	16,3
2000	18	16,4
1999	19	16,5
1998	20	16,6
1997	21	16,7

männlich		Zielwert
Jg. In 2017	AK	ToF
2009	9	13,0
2008	10	13,5
2007	11	14,3
2006	12	14,8
2005	13	15,3
2004	14	15,8
2003	15	16,3
2002	16	16,8
2001	17	17,3
2000	18	17,6
1999	19	17,9
1998	20	18,2
1997	21	18,5

Ausgangsposition

Stand auf dem Trampolin

Aktion

Beliebige Standsprünge, danach auf Kommando des Athleten 10 Standsprünge mit Armstellen

auf Höhe mit gestreckter Körperhaltung.

Die Arme müssen bei jedem gestoppten Absprung gestellt sein, ansonsten Abbruch.

Messung

Zeitmessung mit der ToF, Beginn auf Kommando des Athleten,

Ende nach dem zehnten Standsprung.

maximal zwei Versuche

Wertung

Von dem ermittelten Wert wird der Zielwert abgezogen und mit 10 multipliziert.

Auch Minuswerte werden eingetragen.