

Fitness: scorelijst

versie jan 2005

Tenen	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
Langzit: afstand tenen - grond 1	4	4	4	4	4	4	5
	5	5	5	5	5	5	4
	6	6	6	6	6	6	3
	7	7	7	7	7	7	2
	8	8	8	8	8	8	1

Armen	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
opdrukken	17	19	17	19	21	23	5
	16	18	16	18	20	22	4
6 t/m 9 jaar	15	17	15	17	19	21	3
vanaf knieën	14	16	14	16	18	20	2
2	13	15	13	15	17	19	1

Buik	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
Knipmessen	19	21	19	21	23	25	5
	17	19	17	19	21	23	4
6 t/m 9 jaar	15	17	15	17	19	21	3
halve	13	15	13	15	17	19	2
3	11	13	11	13	15	17	1

Rug	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
opkomen liggend op de kast 4	16	18	20	22	24	26	5
	14	16	18	20	22	24	4
	12	14	16	18	20	22	3
	10	12	14	16	18	20	2
	8	10	12	14	16	18	1

Lenigheid	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
staand reiken voorbij de tenen 5	17	17	17	17	17	17	5
	15	15	15	15	15	15	4
	13	13	13	13	13	13	3
	11	11	11	11	11	11	2
	9	9	9	9	9	9	1

Schouders	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
armen heffen hoofd op de grond 6	46 cm	47	48,2	49	50	51	5
	42	43	44	45	46	47	4
	36	37	38	39	40	41	3
	31	32	33	34	35	36	2
	26	27	28	29	30	31	1

Verspringen	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
uit stand tot stand 7	140 cm	165	185	205	225	245	5
	135	160	180	190	220	240	4
	130	155	175	185	215	235	3
	125	150	170	180	210	230	2
	120	145	165	175	200	225	1

Snelheid	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
4 x 10 m	11,30 sec	11	10,3	10	9,3	9	5
Sprint 8	11,31-1 2,00	11,01-1 1,30	10,31-1 1,00	10,01-1 0,30	9,31-10, 00	9,01-9,3 0	4
	12,01-1 2,30	11,30-1 2,00	11,01-1 1,30	10,31-1 1,00	10,01-1 0,30	9,31-10, 00	3
	12,31-1 3,00	12,01-1 2,30	11,31-1 2,00	11,01-1 1,30	10,31-1 1,00	10,01-1 0,30	2
	13,01	12,31	12,01-1 2,30	11,31-1 2,00	11,01-1 1,30	10,31-1 1,00	1