

Punktetabelle Drehsprünge, Liegestütze, Push Press und 3er Bankzug Paarlaufen

		Herren											
Paarlaufen	Punkte	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
Drehsprünge li	1	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250
	2	1,125	1,125	1,250	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250	2,375
	3	1,250	1,250	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,138	2,375	2,500
	4	1,375	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250	2,375	2,500	2,625
	5	1,500	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250	2,375	2,500	2,625	2,750
Drehsprünge re	1	0,500	0,500	0,625	0,750	0,875	0,875	1,000	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375
	2	0,625	0,625	0,750	0,875	1,000	1,000	1,125	1,125	1,125	1,250	1,375	1,500
	3	0,750	0,750	0,875	1,000	1,125	1,125	1,250	1,250	1,250	1,375	1,500	1,625
	4	0,875	0,875	1,000	1,125	1,250	1,250	1,375	1,375	1,375	1,500	1,625	1,750
	5	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375	1,375	1,500	1,500	1,500	1,625	1,750	1,875

		Damen											
Paarlaufen	Punkte	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
Drehsprünge li	1	1,000	1,125	1,250	1,250	1,375	1,375	1,500	1,500	1,500	1,625	1,750	1,875
	2	1,125	1,250	1,375	1,375	1,500	1,500	1,625	1,625	1,625	1,750	1,875	2,000
	3	1,250	1,375	1,500	1,500	1,625	1,625	1,750	1,750	1,750	1,875	2,000	2,125
	4	1,375	1,500	1,625	1,625	1,750	1,750	1,875	1,875	1,875	2,000	2,125	2,250
	5	1,500	1,625	1,750	1,750	1,875	1,875	2,000	2,000	2,000	2,125	2,250	2,375
Drehsprünge re	1	0,375	0,375	0,500	0,500	0,625	0,625	0,750	0,750	0,750	0,875	1,000	1,125
	2	0,500	0,500	0,625	0,625	0,750	0,750	0,875	0,875	0,875	1,000	1,125	1,250
	3	0,625	0,625	0,750	0,750	0,875	0,875	1,000	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375
	4	0,750	0,750	0,875	0,875	1,000	1,000	1,125	1,125	1,125	1,250	1,375	1,500
	5	0,875	0,875	1,000	1,000	1,125	1,125	1,250	1,250	1,250	1,375	1,500	1,625

		Herren											
Paarlaufen	Punkte	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
Liegestütze (*PL Herren nur bis NK2, ab NK1 Pushpress, siehe Manual)	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	*	*
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	*	*
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	16 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	*	*
	4	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	30 Stk.	*	*
	5	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	30 Stk.	32 Stk.	*	*

		Damen											
Paarlaufen	Punkte	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
Liegestütze	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	22 Stk.	24 Stk.
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	24 Stk.	26 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	26 Stk.	28 Stk.
	4	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	23 Stk.	24 Stk.	28 Stk.	30 Stk.
	5	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	22 Stk.	23 Stk.	24 Stk.	25 Stk.	26 Stk.	30 Stk.	32 Stk.

Punktetabelle Drehsprünge, Liegestütze, Push Press und 3er Bankzug Paarlaufen

Herren													
Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12: Klimmzug (Kammgriff) (ab NK1 PL Herren: Bankzug 3er, siehe Manual)	1	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	6 Stk.	8 Stk.	10 Stk.
	2	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	11 Stk.
	3	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.
	4	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	11 Stk.	13 Stk.
	5	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	14 Stk.

Damen													
Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12: Klimmzug (Kammgriff)	1	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	1 Stk.	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.
	2	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	2 Stk.	2 Stk.	2 Stk.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.
	3	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	3 Stk.	3 Stk.	3 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.
	4	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	4 Stk.	4 Stk.	4 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.
	5	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	5 Stk.	5 Stk.	5 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.

Herren													
Paarlaufen	Punkte	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
Pushpress	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	13	15
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	15	17
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	17	19
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	19	21
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	21	23

Herren													
Paarlaufen	Punkte	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
3er Bankzug	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	55 kg	65 kg
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	60 kg	70 kg
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	65 kg	75 kg
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	70 kg	80 kg
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	75 kg	85 kg