

Normen für SFT Möser 2013	Gold – 4 Punkte	SILBER – 3 Punkte	BRONZE – 2 Punkte
1. Disziplingruppe Ausdauerlauf in der Halle 6' um Volleyballfeld	Klasse 5/6 21 Runden Klasse 7/8 23 Runden Klasse 9/10 25 Runden	Klasse 5/6 19 Runden Klasse 7/8 21 Runden Klasse 9/10 22 Runden	Klasse 5/6 15 Runden Klasse 7/8 18 Runden Klasse 9/10 19 Runden
2. Disziplingruppe Seilsprung 30 Sekunden	Klasse 5 /6 45 x Klasse 7 /8 50 x Klasse 9/10 58 x	Klasse 5/6 38 – 44 x Klasse 7/8 43 – 49 x Klasse 9/10 57 – 48 x	Klasse 5/6 29 – 37 x Klasse 7/8 33 – 42 x Klasse 9/10 40– 47 x
3. Disziplingruppe Dreierhopp Weite erfassen	Klasse 5 /6 : 562/ 603 cm 540/567 cm weib. Klasse 7 /8 : 641/ 675 cm 596/600 cm weib Klasse 9/10: 709/ 728 cm 594/604 cm weib	Klasse 5 /6 : 505 /539 cm 484 / 514 cm weib Klasse 7 /8: 573/ 608 cm 548 / 552 cm weib Klasse 9/10: 643/ 678 cm 562 / 573 cm weib	Klasse 5 /6 : 444/ 474 cm 424/452 cm weib. Klasse 7 /8: 503/ 538 cm 484/494 cm weib Klasse 9/10: 570/ 610 cm 508/503 cm weib
4. Disziplingruppe Sit ups „Crunch“ Zeit: 30 Sekunden	Männlich: Kl. 5/6: 24 Kl. 7/8: 26 Kl.9/10 : 29 Weiblich: Kl. 5/6: 22 Kl. 7/8: 24 Kl.9/10 : 27	Männlich: Kl. 5/6: 21 Kl. 7/8: 23 Kl.9/10 : 26 Weiblich: Kl. 5/6: 19 Kl. 7/8: 21 Kl.9/10 : 24	Männlich: Kl. 5/6: 18 Kl. 7/8: 20 Kl.9/10: 23 Weiblich: Kl. 5/6: 16 Kl. 7/8: 18 Kl.9/10 : 21
5. Disziplingruppe Ballprellen Zeit: 30 Sekunden ⇨ 3 Bälle und 2 Helfer	Männlich: Kl. 5/6: 50 Kl. 7/8: 55 Kl.9/10 : 60 Weiblich: Kl. 5/6: 45 Kl. 7/8: 50 Kl.9/10 : 55	Männlich: Kl. 5/6: 45 Kl. 7/8: 50 Kl.9/10 : 55 Weiblich: Kl. 5/6: 40 Kl. 7/8: 45 Kl.9/10 : 50	Männlich: Kl. 5/6: 40 Kl. 7/8: 45 Kl.9/10 : 50 Weiblich: Kl. 5/6: 35 Kl. 7/8: 40 Kl.9/10 : 45
6. Disziplingruppe Beweglichkeit Rumpfbeugen	männlich / weiblich Erreichen des Nullpunktes mit dem Handgelenk	männlich / weiblich Halbe Länge über den Nullpunkt (mindestens 6 cm)	männlich / weiblich Erreichen des Nullpunktes mit den Fingerspitzen
7. Disziplingruppe a) Halten im Hang ODER b) Stützkrafttest Zeit: 1 Minute	Klasse 5/6 Männlich: 22 Sekunden Klasse 5/6 Weiblich: 18 Sekunden Klasse 7-10 Männlich: 28 Sekunden Klasse 7-10 Weiblich: 20 Sekunden <hr/> Klasse 5 - 6 m/w 23 x Klasse 7- 10 m/w 25 x	Klasse 5/6 Männlich: 20 Sekunden Klasse 5/6 Weiblich: 15 Sekunden Klasse 7-10 Männlich: 25 Sekunden Klasse 7-10 Weiblich: 18 Sekunden <hr/> Klasse 5 - 6 m/w 18 -22 Klasse 7- 10 m/w 20 -24	Klasse 5/6 Männlich: 15 Sekunden Klasse 5/6 Weiblich: 10 Sekunden Klasse 7-10 Männlich: 20 Sekunden Klasse 7-10 Weiblich: 10 Sekunden <hr/> Klasse 5 - 6 m/w 10 - 17 Klasse 7- 10 m/w 13 - 19