



POENGSKALAER BASISTESTER DEL 2 – 2022 – 8. TRINN

Jenter

3000 meter		40 meter		Stille lengde		Chins		Situps		Harres	
poeng	tid	poeng	tid	poeng	lengde	poeng	antall	poeng	antall	Poeng	tid
6	12:34	6	6,33	6	2,05	6	7	6	18	6	11,46
5	13:09	5	6,51	5	1,97	5	5	5	15	5	11,82
4	13:41	4	6,63	4	1,90	4	3	4	12	4	12,26
3	14:14	3	6,76	3	1,83	3	2	3	10	3	12,84
2	14:48	2	6,94	2	1,75	2	1	2	7	2	13,63
1	over 14:48	1	over 6,94	1	under 1,75	1	0	1	under 7	1	over 13,63

I tillegg kommer generelle koordinasjonsøvelser, som kan gi inntil 12 poeng

Gutter

3000 meter		40 meter		Stille lengde		Chins		Situps		Harres	
poeng	tid	poeng	tid	poeng	lengde	poeng	antall	poeng	antall	Poeng	tid
6	11:44	6	6,22	6	2,09	6	10	6	19	6	11,05
5	12:20	5	6,39	5	1,99	5	7	5	14	5	11,48
4	12:45	4	6,54	4	1,91	4	5	4	11	4	11,81
3	13:17	3	6,70	3	1,84	3	3	3	9	3	12,32
2	14:01	2	6,92	2	1,74	2	1	2	5	2	12,96
1	over 14:01	1	over 6,92	1	under 1,74	1	0	1	under 5	1	over 12,96

I tillegg kommer generelle koordinasjonsøvelser, som kan gi inntil 12 poeng.