



## POENGSKALAER BASISTESTER DEL 2 – 2022 – 9. og 10. trinn

### Jenter 9. trinn

| 3000 meter |            | 40 meter |           | Stille lengde |            | Chins |        | Situps |         | Harres |            |
|------------|------------|----------|-----------|---------------|------------|-------|--------|--------|---------|--------|------------|
| poeng      | tid        | poeng    | tid       | poeng         | lengde     | poeng | antall | poeng  | antall  | Poeng  | tid        |
| 6          | 11:52      | 6        | 6,05      | 6             | 2,16       | 6     | 8      | 6      | 23      | 6      | 10,90      |
| 5          | 12:24      | 5        | 6,22      | 5             | 2,07       | 5     | 5      | 5      | 20      | 5      | 11,20      |
| 4          | 13:01      | 4        | 6,36      | 4             | 2,00       | 4     | 3      | 4      | 16      | 4      | 11,60      |
| 3          | 13:32      | 3        | 6,50      | 3             | 1,90       | 3     | 2      | 3      | 13      | 3      | 11,90      |
| 2          | 14:08      | 2        | 6,65      | 2             | 1,82       | 2     | 1      | 2      | 9       | 2      | 12,50      |
| 1          | over 14:08 | 1        | over 6,65 | 1             | under 1,82 | 1     | 0      | 1      | under 9 | 1      | over 12,50 |

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

### Gutter 9. trinn

| 3000 meter |            | 40 meter |           | Stille lengde |            | Chins |         | Situps |          | Harres |            |
|------------|------------|----------|-----------|---------------|------------|-------|---------|--------|----------|--------|------------|
| poeng      | tid        | poeng    | tid       | poeng         | lengde     | poeng | antall  | poeng  | antall   | Poeng  | tid        |
| 6          | 11:25      | 6        | 5,78      | 6             | 2,32       | 6     | 12      | 6      | 24       | 6      | 10,50      |
| 5          | 11:50      | 5        | 5,96      | 5             | 2,22       | 5     | 10      | 5      | 20       | 5      | 10,90      |
| 4          | 12:15      | 4        | 6,17      | 4             | 2,14       | 4     | 8       | 4      | 17       | 4      | 11,15      |
| 3          | 12:55      | 3        | 6,35      | 3             | 2,06       | 3     | 6       | 3      | 14       | 3      | 11,60      |
| 2          | 13:40      | 2        | 6,60      | 2             | 1,96       | 2     | 4       | 2      | 10       | 2      | 12,20      |
| 1          | over 13:40 | 1        | over 6,60 | 1             | under 1,96 | 1     | under 4 | 1      | under 10 | 1      | over 12,20 |

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



## Jenter 10. trinn

| 3000 meter |            | 40 meter |           | Stille lengde |            | Chins |        | Situps |          | Harres |            |
|------------|------------|----------|-----------|---------------|------------|-------|--------|--------|----------|--------|------------|
| poeng      | tid        | poeng    | tid       | poeng         | lengde     | poeng | antall | poeng  | antall   | Poeng  | tid        |
| 6          | 12:20      | 6        | 6,00      | 6             | 2,22       | 6     | 7      | 6      | 24       | 6      | 10,80      |
| 5          | 12:50      | 5        | 6,10      | 5             | 2,12       | 5     | 5      | 5      | 20       | 5      | 11,15      |
| 4          | 13:15      | 4        | 6,20      | 4             | 2,06       | 4     | 3      | 4      | 16       | 4      | 11,60      |
| 3          | 13:40      | 3        | 6,33      | 3             | 2,00       | 3     | 2      | 3      | 13       | 3      | 11,90      |
| 2          | 14:10      | 2        | 6,50      | 2             | 1,94       | 2     | 1      | 2      | 10       | 2      | 12,50      |
| 1          | over 14:10 | 1        | over 6,50 | 1             | under 1,94 | 1     | 0      | 1      | under 10 | 1      | over 12,50 |

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

## Gutter 10. trinn

| 3000 meter |            | 40 meter |           | Stille lengde |            | Chins |         | Situps |          | Harres |            |
|------------|------------|----------|-----------|---------------|------------|-------|---------|--------|----------|--------|------------|
| poeng      | tid        | poeng    | tid       | poeng         | lengde     | poeng | antall  | poeng  | antall   | Poeng  | tid        |
| 6          | 10:40      | 6        | 5,50      | 6             | 2,42       | 6     | 15      | 6      | 25       | 6      | 10,20      |
| 5          | 11:20      | 5        | 5,68      | 5             | 2,34       | 5     | 12      | 5      | 20       | 5      | 10,50      |
| 4          | 11:50      | 4        | 5,78      | 4             | 2,25       | 4     | 10      | 4      | 17       | 4      | 10,80      |
| 3          | 12:10      | 3        | 5,89      | 3             | 2,20       | 3     | 7       | 3      | 14       | 3      | 11,10      |
| 2          | 13:00      | 2        | 6,17      | 2             | 2,12       | 2     | 5       | 2      | 10       | 2      | 11,80      |
| 1          | over 13:00 | 1        | over 6,17 | 1             | under 2,12 | 1     | under 5 | 1      | under 10 | 1      | over 11,80 |

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