

Honor Challenge - Kinder/Jugendliche



ALTER		8-13 Jahre			14-17 Jahre		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Obstacle	<ul style="list-style-type: none"> - Hindernisse müssen vollständig geschafft werden - 1 Streichergebnis möglich - High Rig Kombi: eine vollständige Lane von einem Ende zum anderen ohne Badenkontakt 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Wall Monkey Bars Boulderwand Slackline Seil Skitch Stange hangeln Unter dem Netz durch Ringe 	<ul style="list-style-type: none"> Inverted Wall Monkey Bars hin und zurück Tarzan Swing (5 Übergänge) Balance Beam 1/2 Tyrolean Spartan Rig Olympus Snake Ninja Rings 	<ul style="list-style-type: none"> A-Frame Weaver Low Rig Tyrolean ganz 1/2 PegBoard Skitch (erste Hälfte inkl. Umsetzen) Gibbon Ninja Grips Survival Hindernis High Rig Kombi 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Wall Monkey Bars Boulderwand Slackline Seil Skitch Stange hangeln Unter dem Netz durch Hurdle (Brusthöhe) Ringe 	<ul style="list-style-type: none"> Inverted Wall Monkey Bars inkl. Dach Tarzan Swing (5 Übergänge) Balance Beam 1/2 Tyrolean Spartan Rig Wheels Olympus Snake Irish Table Ninja Rings 	<ul style="list-style-type: none"> 3m Wall (mit Tritt) A-Frame Weaver Low Rig Flying Monkey (kurz) Tyrolean ganz PegBoard Skitch Gibbon Ninja Grips Survival Hindernis High Rig Kombi
	Comradesrie	Ehrenamtlicher Helfereinsatz	1 Einsatz			1 Einsatz	
Resilience (Wähle 4)	Sprint	10,5sec. (50m)	9,3sec. (50m)	8,0 sec. (50m)	18,0 sec. (100m)	16,5 sec. (100m)	15,0 sec. (100m)
	1km	06:30	05:35	04:45	06:00	05:00	04:15
	3km / 5 km	00:21:00 (3k)	00:18:00 (3k)	00:15:00 (3k)	00:35:00 (5k)	00:30:00 (5k)	00:25:00 (5k)
	Dauerlauf	15 min	23 min	30 min	30 min	45 min	60 min
	Autoreifen Rollen	50m	100m	200m	100m	200m	400m
Movement	Dead Hang	00:00:30	00:01:00	00:02:00	00:00:30	00:01:00	00:02:00
	Auf einem Bein stehen (beide Seiten)	00:00:30	00:01:00	00:02:00	00:01:30	00:02:00	00:03:00
	Seil Springen	10	20	30	25	50	75

