

Dan	Armstrækkere	Mavebøjninger	Englehop	max tid	Længdehop	Højdehop
1. dan	60 (50)	100	75	6:00	260 cm(180)	100 cm(80)
2. dan	70 (45)	110	80	7:00	280 cm(200)	100 cm(80)
3. dan	80 (50)	120	85	7:30	300 cm(220)	100 cm(80)
4. dan	90 (55)	130	90	8:00	300 cm(220)	100 cm(80)
5. dan	100 (60)	140	95	8:30	300 cm(220)	100 cm(80)
6. dan	100 (65)	150	100	9:00	300 cm(220)	100 cm(80)

