

Børn op til 13 år

	Engle hop	Arm Strækker	Mave bøjninger	Ryg øvelser	Reaktions øvelser	Samlet tid
10. Kup	3	2	5	5	2	01:05
9. Kup	5	3	6	6	2	01:15
8. Kup	6	4	8	8	2	01:25
7. Kup	6	4	8	8	3	01:25
6. Kup	6	5	10	10	3	01:30
5. Kup	8	6	11	11	3	01:40
4. Kup	10	8	13	13	4	01:50
3. Kup	11	10	15	15	4	02:00
2. Kup	13	11	16	16	4	02:10
1. Kup	15	13	18	18	5	02:25
1. Dan	16	15	20	20	6	02:40

Kvinder fra 16 år og op og juniorer fra 13-15 år

	Engle hop	Arm Strækker	Mave bøjninger	Ryg øvelser	Reaktions øvelser	Samlet tid
10. Kup	6	5	10	10	4	01:30
9. Kup	10	6	13	13	4	01:50
8. Kup	13	8	16	16	5	02:10
7. Kup	13	8	16	16	6	02:10
6. Kup	13	10	20	20	6	02:25
5. Kup	16	13	23	23	7	02:40
4. Kup	20	16	26	26	8	03:10
3. Kup	23	20	30	30	8	03:25
2. Kup	26	23	33	33	9	03:50
1. Kup	30	26	36	36	10	04:10
1. Dan	33	30	40	40	13	04:40

Mænd over 16 år

	Engle hop	Arm Strækker	Mave bøjninger	Ryg øvelser	Reaktions øvelser	Samlet tid
10. Kup	10	8	15	15	6	02:00
9. Kup	15	10	20	20	7	02:30
8. Kup	20	12	25	25	8	02:55
7. Kup	20	12	25	25	9	02:55
6. Kup	20	15	30	30	10	03:25
5. Kup	25	20	35	35	11	03:55
4. Kup	30	25	40	40	12	04:25
3. Kup	35	30	45	45	13	04:55
2. Kup	40	35	50	50	14	05:25
1. Kup	45	40	55	55	15	05:55
1. Dan	50	45	60	60	20	06:30