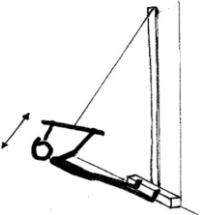


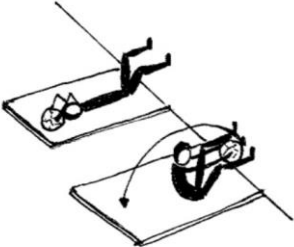
POWER - BOX

1. Trazioni alla sbarra inclinate

Ordine	Esecuzione	Punti																																																										
<ul style="list-style-type: none"> • Lunghezza corda: sbarra altezza ombelico • Preso: larghezza spalle • Piedi: larghezza spalle • Corpo e gambe estese! 	<ul style="list-style-type: none"> • Ogni contatto sbarra-busto = 1 Punto • Braccia vanno estese completamente! • La prova termina alla prima sosta 	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>8x</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td><td>18</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td><td>35</td><td>40</td><td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U14</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td>U16</td> </tr> </table>											8x	12	14	16	18	20	25	30	35	40			5	6	7	8	9	10						U12			5	6	7	8	9	10				U14					5	6	7	8	9	10		U16
8x	12	14	16	18	20	25	30	35	40																																																			
5	6	7	8	9	10						U12																																																	
		5	6	7	8	9	10				U14																																																	
				5	6	7	8	9	10		U16																																																	


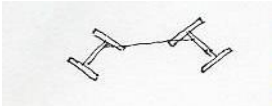

POWER - BOX

2. Pallone da calcio dal suolo alla parete!

Ordine	Esecuzione	Punti																																				
<ul style="list-style-type: none">Gambe: piegate a 90° appoggiate alla parete; non fissarle!Posizione di partenza: La palla tocca il materasso/suolo! 	<p>1' di tempo ogni contatto con la parete = 1Punto!</p> <p>La palla deve tornare in contatto col suolo!</p> <p>Non mollare la presa!</p>	<table border="1"><thead><tr><th>20</th><th>25</th><th>30</th><th>35</th><th>40</th><th>45</th><th>50</th><th>55</th><th></th></tr></thead><tbody><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td>U14</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td></tr></tbody></table>	20	25	30	35	40	45	50	55		6	7	8	9	10				U12	5	6	7	8	9	10			U14			5	6	7	8	9	10	U16
20	25	30	35	40	45	50	55																															
6	7	8	9	10				U12																														
5	6	7	8	9	10			U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														

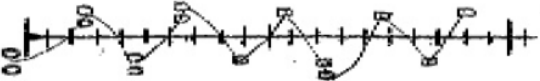
POWER - BOX

3. „Power Blocks“

Ordine	Esecuzione	Punti																																								
<ul style="list-style-type: none"> 3 posizioni di base si susseguono ad intervalli: Filo elastico dev'essere sempre teso ! <p>A: </p> <p>B: </p> <p>C: </p>	<ul style="list-style-type: none"> 20" per ciascuna posizione: A +10" Pausa per il cambio, B +10" Pausa -,,- , C +10" Pausa -,,- ogni contatto naso/mento coll' elastico = 1 Punto Flessioni continue fino all'esaurimento; La prova termina alla prima sosta 	<table border="1" data-bbox="1429 778 2141 975"> <thead> <tr> <th>15</th> <th>20</th> <th>25</th> <th>30</th> <th>35</th> <th>40</th> <th>45</th> <th>50</th> <th>55</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>	15	20	25	30	35	40	45	50	55		6	7	8	9	10					U12	5	6	7	8	9	10				U14				5	6	7	8	9	10	U16
15	20	25	30	35	40	45	50	55																																		
6	7	8	9	10					U12																																	
5	6	7	8	9	10				U14																																	
			5	6	7	8	9	10	U16																																	

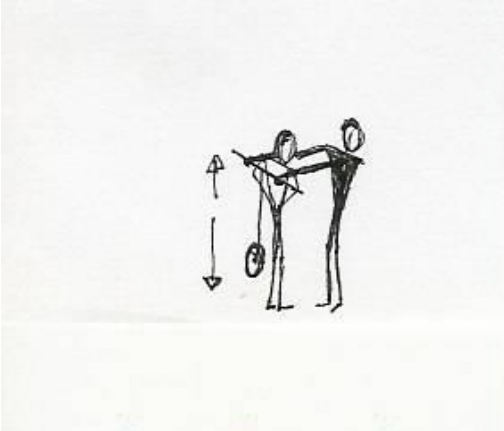
POWER - BOX

4. 3 x 3 BALZI

Ordine	Esecuzione	Punti																																				
<ul style="list-style-type: none">• Posizione di partenza: piedi dietro la line di partenza ! 	<p>3 balzi a piedi pari, seguiti da 3 balzi con la gamba si, seguiti da 3 balzi con la gamba dx attraversando ogni volta la linea centrale in diagonale: - si misura la distanza intera dalla linea di part.</p>	<table border="1" data-bbox="1263 783 1912 979"><thead><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th><th>20</th><th>21</th><th>>22</th><th></th></tr></thead><tbody><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td>U14</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td></tr></tbody></table>	15	16	17	18	19	20	21	>22		6	7	8	9	10				U12	5	6	7	8	9	10			U14			5	6	7	8	9	10	U16
15	16	17	18	19	20	21	>22																															
6	7	8	9	10				U12																														
5	6	7	8	9	10			U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														


POWER - BOX

5. „LA CARRUCOLA“

Ordine	Esecuzione	Punti																																				
<p data-bbox="210 687 824 826">Posizione di partenza: Avambraccia appoggiate sulle spalle del partner</p> 	<p data-bbox="887 687 1234 1219">Quante volte riesci ad avvolgere la fune fino al contatto peso(3KG)-bas- tone e sfilarlo senza pausa di nuovo al suolo? ! avvolgere in direzione alternante!</p>	<table border="1" data-bbox="1263 831 1912 1027"><tr><td>2x</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>>10</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td></tr><tr><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td>U14</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td></tr></table>	2x	3	4	5	6	7	8	>10		6	7	8	9	10				U12		5	6	7	8	9	10		U14			5	6	7	8	9	10	U16
2x	3	4	5	6	7	8	>10																															
6	7	8	9	10				U12																														
	5	6	7	8	9	10		U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														


POWER - BOX

6. SALTI CON LA CORDA

Ordine	Esecuzione	Punti																																												
<ul style="list-style-type: none">Salti sul posto a piedi pari/ su una gamba 	<p>N° di balzi in 1' ?</p> <p>-su sbaglio continuare a saltare e a contare!</p>	<table border="1"><thead><tr><th>50</th><th>60</th><th>70</th><th>80</th><th>90</th><th>100</th><th>110</th><th>120</th><th>130</th><th>>140</th><th></th></tr></thead><tbody><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td>U14</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td></tr></tbody></table>	50	60	70	80	90	100	110	120	130	>140		7	8	9	10							U12				5	6	7	8	9	10		U14					5	6	7	8	9	10	U16
50	60	70	80	90	100	110	120	130	>140																																					
7	8	9	10							U12																																				
			5	6	7	8	9	10		U14																																				
				5	6	7	8	9	10	U16																																				

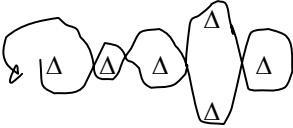
POWER - BOX

7. SPRINT A „8“

Ordine	Esecuzione	Punti																																				
<ul style="list-style-type: none">• 2 coni marcano la distanza di 10m• linea frazionata con gesso 	N° metri in 15“ !	<table border="1" data-bbox="1263 826 1910 1023"><tr><td>35</td><td>40</td><td>45</td><td>50</td><td>55</td><td>60</td><td>65</td><td>70</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td></tr><tr><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td>U14</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td></tr></table>	35	40	45	50	55	60	65	70		6	7	8	9	10				U12		5	6	7	8	9	10		U14			5	6	7	8	9	10	U16
35	40	45	50	55	60	65	70																															
6	7	8	9	10				U12																														
	5	6	7	8	9	10		U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														

POWER - BOX

8. Slalomdribbling

Ordine	Esecuzione	Punti																																								
<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="100 683 797 767">6 coni a distanza di 1m su un'asse a croce 	<p data-bbox="887 836 1189 1018">Ogni cono dribblato vale 1 punto N° coni in 30"?</p>	<table border="1" data-bbox="1211 826 1912 1023"><thead><tr><th>14</th><th>18</th><th>22</th><th>24</th><th>26</th><th>28</th><th>30</th><th>32</th><th>>35</th><th></th></tr></thead><tbody><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td>U14</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td></tr></tbody></table>	14	18	22	24	26	28	30	32	>35		5	6	7	8	9	10				U12			5	6	7	8	9	10		U14				5	6	7	8	9	10	U16
14	18	22	24	26	28	30	32	>35																																		
5	6	7	8	9	10				U12																																	
		5	6	7	8	9	10		U14																																	
			5	6	7	8	9	10	U16																																	

POWER - BOX

9. TIRI AL BERSAGLIO

Ordine	Esecuzione	Punti																																								
<div data-bbox="353 775 622 948" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="208 1027 846 1166"> U12: 3m (Palla Tennis) U14: 3,5m (Palla legno) U16: 4m (Puck) </p>	<p data-bbox="891 783 1126 1214"> 2x 5 tiri – di dritto+ 2x 5 tiri – di rovescio seguendo i numeri! ! usa una superficie scivolosa! </p>	<table border="1" data-bbox="1211 924 1912 1121"> <thead> <tr> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10+></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>	2	3	4	5	6	7	8	9	10+>		5	6	7	8	9	10				U12		5	6	7	8	9	10			U14				5	6	7	8	9	10	U16
2	3	4	5	6	7	8	9	10+>																																		
5	6	7	8	9	10				U12																																	
	5	6	7	8	9	10			U14																																	
			5	6	7	8	9	10	U16																																	

POWER - BOX

TABELLA PUNTI

Punti	Mercato giocatori / „Drafting“
<30	Non demoralizzarti! Continua ad esercizzarti! La prossima prova riuscirà già meglio!
30 – 40	Hai buone possibilità di vincere la Freetime-Trophy!
41 – 50	C'è interesse per un tuo ingaggio in Messico, Australia e Spagna!
51 - 60	Hai il potenziale per diventare una star in Italia, Austria o Francia!
61 - 70	Ti vogliono nella DEL (robusto+duro) o in Sv (tecnicamente dotato)!
71 - 80	Sei pronto per l'Elite-Liga in CZE-FIN-SWE-RUS- o Svizzera!
>80	I Scouts della NHL ti cercano!

PHA IV – 2008 – „Powerteam“

	Stand- klimmzüge		Ball zur Wand		Power Blocks		3 x 3 Sprünge		Handge- lenkrolle		Seil- sprung		„8“-er Sprint		Slalom- dribbling		Torwand- schießen		Σ Pkte	∅	Note
Djerrah Yacine	6	2 Pkt	36	7,2	11	3,2	15,85	4,9	1,5	3,5	109	8,9	52	6,4	24	7	0+2	4	47,1	5,2	An.gt
Hiltebrand Norik	21	6,5	39	6,8	38	6,6	17,85	5,9	4	6	145	10	53	5,6	34	10	0+4	4	61,4	6,8	gt-sgt
Marti Christian	17	6,5	41	8,2	36	8,2	18,9	7,9	6	8	130	10	54	6,8	28	9	1+4	6	70,6	7,8	sgt++
Berk Dennis	22	7	40	7	24	3,8	17	5	3	5	120	9	51	5,2	31	9,5	2+2	4	56,3	6,3	gt-
Stephan Teja	20	6	36	6,2	31	5,2	20,4	8,4	2	4	130	10	52	5,4	26	7	0+1	1	54,2	6	gt-
Zyczkowsky Mich.	8	3	32	6,4	14	4,8	16,1	5,1	1,5	3,5	100	8	52	6,4	20	5,5	1+2	3	47,3	5,3	An.gt
∅	15,7	5,2	37,3	7	25,7	5,3	17,7	6,2	3	5	122	9,3	52,3	6	27,2	8	3,2	3,7	56,2	6,2	3.
Hladik Lukas	18	7	46	9,2	31	7,2	16,1	5,1	2,5	4,5	159	10	51	6,2	23	6,5	1+2	4,5	60,2	6,7	gt-sgt
Meyer Moritz	24	8	36	6,2	30	5	16,65	4,7	3	5	105	7,5	56	6,2	24	6	1+2	3,5	52,1	5,8	An.gt
Karpf Michael	30	10	47	9,4	58	10	21,15	10	1	3	140	10	54	6,8	31	10	0+3	4,5	73,7	8,2	sgt-ex
Flegel Martin	23	7,5	31	6,2	35	8	16,9	5,9	1	3	125	10	51	6,2	27	8,5	1+3	5	70,3	7,8	sgt++
Gromos Michael	14	5	33	6,6	10	3	15,65	4,7	1	3	111	9,1	52	6,4	23	6,5	1+2	4,5	48,8	5,4	An.gt
Freudenberg Kon.	13	4,5	32	6,4	V	/	14,15	3,2	1,5	3,5	125	10	50	6	26	8	0+2	4	(45,4)	5,7	An.gt
Weber Robin	24	10	36	7,2	63	10	16,25	5,3	2	4	150	10	50	6	28	9	0+3	4,5	66	7,3	sgt
∅	20,9	7,4	37,3	7,4	37,8	7,2	16,69	5,6	1,7	3,7	131	9,5	52	6,3	26	7,8	3	4,4	59,3	6,6	1.
Rysavi Martin	13	4,5	37	7,4	25	6	17,1	6,1	1	3	150	10	55	7	28	9	1+1	4	57	6,3	gt
Bichsel Dominik	V	/	V	/	26	6,2	V	/	V	/	V	/	V	/	25	7,5	0+2	4	/	5,9	An.gt
Schmid Stefan	21	8,5	48	9,6	50	10	17,9	6,9	1	3	140	10	57	7,4	27	8,5	2+3	6	69,9	7,8	sgt++
Berner Manuel	18	7	34	6,8	5	2	15,9	4,9	1	3	136	10	51	6,2	23	6,5	0+2	4	50,4	5,6	An.gt
Schibli Dominik	13	4,5	26	5,2	5	2	16,27	5,3	1	3	124	10	47	5,4	30	10	1+1	4	49,4	5,2	An.gt
Zavorka David	14	3	25	4	21	3,2	16,4	4,4	2	4	131	10	55	6	25	6,5	2+3	5	46,1	5,1	An.gt
Hajdu Robert	11	2	36	6,2	10	1	16,25	4,4	1,5	3,5	115	8,5	50	5	25	6,5	2+3	5	42,1	4,7	An.gt
∅	15	4,9	34,3	6,5	20,3	4,3	16,6	5,3	1,25	3,25	133	9,75	52,5	6,2	26,1	7,8	3,3	4,6	53	5,9	4.
Hak Vlastimil	8	5	35	8	17	5,4	14	4	2	5	80	8	47	7,4	21	6,75	0+0	3	52,6	5,8	An.gt
Westermarck Victor	23	9,5	30	6	25	6	17,65	6,7	3	5	130	10	50	6	28	9	1+4	6	64,2	7,1	sgt-
Bielmann Joel	9	3,25	24	4,8	10	3	15,6	4,6	2,5	4,5	100	8	51	6,2	28	9	0+1	3	46,4	5,2	An.gt
Dorner Tim	21	8,5	26	5,2	18	4,6	18,65	7,7	1,5	3,5	65	4,5	54	6,8	29	9,5	1+2	4,5	55,1	6,1	gt-
Savola Tommi	20	8	36	7,2	35	8	17,55	6,6	2	4	160	10	51	6,2	35	10	1+1	4	64	7,1	sgt
Westermarck Felix	14	7	35	8	18	5,6	16,45	6,5	2	5	140	10	52	8,4	25	8,5	1+3	6	65	7,2	sgt
Radakovic Milan	24	10	31	6,2	23	5,6	17,65	6,7	2	4	112	9,2	52	6,4	26	8	1+2	4,5	60,6	6,7	gt-sgt
∅	17	7,3	31	6,5	20,9	5,7	16,8	6,1	2,14	4,4	112	8,5	51	6,8	27,4	8,7	2,6	4,4	58,3	6,5	2.
Σ∅	17,15		35		26,2		16,9		2,02		124,5		52		26,7		3,02		56,7	6,3	