

Beurteilung der Fitness der Frauen

Frauen	Punkte	Standweitsprung (m)	Medizinballstoss (m)	Globaler Rumpfkrafttest (s)	Einbeinstand (s)	progressiver Ausdauerlauf als 20m Pendellauf (min:s)
ungenügend	1	1.16	3.16	5	11	01:00
ungenügend	2	1.19	3.21	9	14	01:12
ungenügend	3	1.23	3.27	14	17	01:25
ungenügend	4	1.26	3.32	18	20	02:05
ungenügend	5	1.30	3.38	23	23	02:45
ungenügend	6	1.33	3.49	27	26	03:22
genügend	7	1.37	3.60	36	29	04:00
genügend	8	1.40	3.71	45	31	04:36
genügend	9	1.44	3.82	54	33	05:12
genügend	10	1.47	3.93	63	35	06:21
genügend	11	1.51	4.04	72	37	06:54
genügend	12	1.54	4.15	81	39	07:27
gut	13	1.58	4.26	90	41	07:58
gut	14	1.61	4.37	99	43	08:29
gut	15	1.65	4.48	108	45	08:59
sehr gut	16	1.68	4.59	117	47	09:29
sehr gut	17	1.72	4.70	131	49	09:58
sehr gut	18	1.75	4.81	144	51	10:27
sehr gut	19	1.79	4.92	158	54	10:54
hervorragend	20	1.82	5.03	171	58	11:22
hervorragend	21	1.86	5.14	189	64	11:48
hervorragend	22	1.89	5.25	207	71	12:15
hervorragend	23	1.93	5.36	225	79	13:07
hervorragend	24	1.96	5.47	243	88	13:31
hervorragend	25	2.00	5.58	261	100	13:56

Beurteilung der Gesamtpunkte:

0 - 34 Punkte	Ungenügend
35 - 64 Punkte	Genügend
65 - 79 Punkte	Gut
80 - 99 Punkte	Sehr gut
100 - 125 Punkte	Hervorragend

Leistungsziel:

mind. 80 Punkte

Beurteilung der Fitness der Männer

Männer	Punkte	Standweitsprung (m)	Medizinballstoss (m)	Globaler Rumpfkrafttest (s)	Einbeinstand (s)	progressiver Ausdauererfolg als 20m Pendellauf (min:s)
ungenügend	1	1.65	4.10	5	11	01:00
ungenügend	2	1.70	4.20	10	14	01:25
ungenügend	3	1.75	4.30	15	17	02:05
ungenügend	4	1.80	4.40	20	20	02:45
ungenügend	5	1.85	4.50	25	23	03:22
ungenügend	6	1.90	4.70	30	26	04:00
genügend	7	1.95	4.90	40	29	05:12
genügend	8	2.00	5.10	50	31	05:46
genügend	9	2.05	5.30	60	33	06:21
genügend	10	2.10	5.50	70	35	07:27
genügend	11	2.15	5.70	80	37	07:58
genügend	12	2.20	5.90	90	39	08:29
gut	13	2.25	6.10	100	41	08:59
gut	14	2.30	6.30	110	43	09:29
gut	15	2.35	6.50	120	45	09:58
sehr gut	16	2.40	6.70	130	47	10:27
sehr gut	17	2.45	6.90	145	49	10:54
sehr gut	18	2.50	7.10	160	51	11:22
sehr gut	19	2.55	7.30	175	54	11:48
hervorragend	20	2.60	7.50	190	58	12:15
hervorragend	21	2.65	7.70	210	64	13:07
hervorragend	22	2.70	7.90	230	71	13:31
hervorragend	23	2.75	8.10	250	79	13:56
hervorragend	24	2.80	8.30	270	88	14:44
hervorragend	25	2.85	8.50	290	100	15:30

Beurteilung der Gesamtpunkte:

0 - 34 Punkte	Ungenügend
35 - 64 Punkte	Genügend
65 - 79 Punkte	Gut
80 - 99 Punkte	Sehr gut
100 - 125 Punkte	Hervorragend

Leistungsziel:

mind. 80 Punkte