

Test – Gesundheit – Fitness

Test 1 – Arme

Bankdrücken			
Jungen		Mädchen	20kg
Punkte	Gewicht	Punkte	Anzahl
15	+ 5Kg	15	30
14	+2,5Kg	14	28
13	0Kg	13	26
12	-2,5Kg	12	24
11	-5Kg	11	22
10	-7,5Kg	10	20
9	-10Kg	9	18
8	-12,5Kg	8	16
7	-15Kg	7	14
6	-17,5Kg	6	12
5	-20Kg	5	10
4	-22,5Kg	4	9
3	-25Kg	3	8
2	-27,5Kg	2	7
1	-30Kg	1	6

Test 2 – Bauch

Bauch				
Jungen			Mädchen	
Punkte	Anzahl		Punkte	Anzahl
15	15		15	30
14	14		14	28
13	13		13	26
12	12		12	24
11	11		11	22
10	10		10	20
9	9		9	18
8	8		8	16
7	7		7	14
6	6		6	12
5	5		5	10
4	4		4	8
3	3		3	6
2	2		2	4
1	1		1	2

Test 3 – Beine

Dreierhop				
Jungen			Mädchen	
Punkte	Meter		Punkte	Meter
15	7,00 m		15	6,00 m
14	6,80 m		14	5,80 m
13	6,60 m		13	5,60 m
12	6,40 m		12	5,40 m
11	6,20 m		11	5,20 m
10	6,00 m		10	5,00 m
9	5,80 m		9	4,80 m
8	5,60 m		8	4,60 m
7	5,40 m		7	4,40 m
6	5,20 m		6	4,20 m
5	5,00 m		5	4,00 m
4	4,80 m		4	3,80 m
3	4,60 m		3	3,60 m
2	4,40 m		2	3,40 m
1	4,20 m		1	3,20 m

Test – Ausdauer 3km

3 km				
Jungen			Mädchen	
Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	
15	11:30 min	15	13:30 min	
14	11:45 min	14	13:45 min	
13	12:00 min	13	14:00 min	
12	12:30 min	12	14:30 min	
11	13:00 min	11	15:00 min	
10	13:30 min	10	15:30 min	
9	14:00 min	9	16:00 min	
8	14:30 min	8	16:30min	
7	15:00 min	7	17:00 min	
6	15:30 min	6	17:30min	
5	16:00 min	5	18:00 min	
4	16:30 min	4	18:30 min	
3	17:00 min	3	19:00min	
2	17:30 min	2	19:30 min	
1	20:00 min	1	20.00 min	