Fitnesstests

Ausdauer

In Klasse 5, 8 und 10 muss der Dauerlauf durchgeführt werden. In der Klasse 11, 12 und 13 muss entweder der Dauerlauf oder der Cooper-Test durchgeführt werden.

Dauerlauf

Definition Laufen: es gibt eine kurze Flugphase, in der beide Füße in der Luft sind, erkennbar an der Dynamik. Die Prüfung ist beendet sobald ein Prüfling geht.

	5. Klasse	8. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse	13. Klasse
15	30	45	60	64	68	72
14	28	42	56	60	64	68
13	26	39	52	56	60	64
12	24	36	48	52	56	60
11	22	33	44	48	52	56
10	20	30	40	44	48	52
9	18	27	36	40	44	48
8	16	24	32	36	40	44
7	14	21	28	32	36	40
6	12	18	24	28	32	36
5	10	15	20	24	28	32
4	8	12	16	20	24	28
3	6	9	12	16	20	24
2	4	6	8	12	16	20
1	2	3	4	8	12	16

Cooper-Test

	11.	Klasse	12.	Klasse	13.	Klasse
	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.
15	3100	2670	3150	2710	3200	2750
14	3000	2580	3050	2630	3100	2670
13	2900	2500	2950	2540	3000	2580
12	2750	2370	2800	2410	2850	2450
11	2650	2280	2700	2320	2750	2370
10	2500	2150	2550	2200	2600	2240
9	2350	2020	2400	2070	2450	2110
8	2250	1940	2300	1980	2350	2020
7	2150	1850	2200	1890	2250	1940
6	2050	1770	2100	1810	2150	1850
5	1950	1680	2000	1720	2050	1760
4	1850	1590	1900	1640	1950	1680
3	1750	1500	1800	1550	1850	1590
2	1650	1420	1700	1460	1750	1510
1	1550	1340	1600	1380	1650	1420

Kraft

Es müssen alle drei Prüfungen durchgeführt werden

Wandsitzen

Definition: 90 Grad Kniewinkel, 90 Grad Hüftwinkel, Rücken an der Wand, Hände weg von den Beinen. Die Prüfung ist beendet sobald der Prüfling diese Position verlässt.

	9. Klasse	11. Klasse	12. Klasse	13. Klasse
15	3:45	4:00	4:15	4:30
14	3:30	3:45	4:00	4:15
13	3:15	3:30	3:45	4:00
12	3:00	3:15	3:30	3:45
11	2:45	3:00	3:15	3:30
10	2:30	2:45	3:00	3:15
9	2:15	2:30	2:45	3:00
8	2:00	2:15	2:30	2:45
7	1:45	2:00	2:15	2:30
6	1:30	1:45	2:00	2:15
5	1:15	1:30	1:45	2:00
4	1:00	1:15	1:30	1:45
3	0:45	1:00	1:15	1:30
2	0:30	0:45	1:00	1:15
1	0:15	0:30	0:45	1:00

Rudern am Reck

Definition: Die Reckstange wird in das 4. Loch von unten eingehängt, alternativ wird der neue/blaue Barren auf die tiefste Position eingestellt. Die Füße stützen gegen einen kleinen Kasten. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt. Die Brust muss die Stange berühren.

	9.	Klasse	11.	Klasse	12.	Klasse	13.	Klasse
	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.
15	23	15	24	16	26	17	27	18
14	21	14	23	15	24	16	26	17
13	20	13	21	14	23	15	24	16
12	18	12	20	13	21	14	23	15
11	17	11	18	12	20	13	21	14
10	15	10	17	11	18	12	20	13
9	14	9	15	10	17	11	18	12
8	12	8	14	9	15	10	17	11
7	11	7	12	8	14	9	15	10
6	9	6	11	7	12	8	14	9
5	8	5	9	6	11	7	12	8
4	6	4	8	5	9	6	11	7
3	5	3	6	4	8	5	9	6
2	3	2	5	3	6	4	8	5
1	2	1	3	2	5	3	6	4

Liegestützen

Definition: Hände auf Schulterhöhe. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm muss weniger als 90 Grad sein.

	9.	Klasse	11.	Klasse	12.	Klasse	13.	Klasse
	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.
15	45	30	48	32	51	34	54	36
14	42	28	45	30	48	32	51	34
13	39	26	42	28	45	30	48	32
12	36	24	39	26	42	28	45	30
11	33	22	36	24	39	26	42	28
10	30	20	33	22	36	24	39	26
9	27	18	30	20	33	22	36	24
8	24	16	27	18	30	20	33	22
7	21	14	24	16	27	18	30	20
6	18	12	21	14	24	16	27	18
5	15	10	18	12	21	14	24	16
4	12	8	15	10	18	12	21	14
3	9	6	12	8	15	10	18	12
2	6	4	9	6	12	8	15	10
1	3	2	6	4	9	6	12	8