

Leistungstabelle Männer U 17 und U 20 ++

Altersklasse _____

Gewichtsklasse _____

Name _____

Geb.-Datum _____

Vorname _____

Verein _____

Test-Datum _____

Testleitung _____

Nr.	Übung	Erreichbare Testpunktzahl												Total
		7	6	5	4	3	2	1						
1	30 m – Sprint [Sekunden]	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,3	5,4						
2	Cooperlauf [Meter]	3400	3200	3000	2800	2600	2400	2200						
3	Seilklettern [Meter]	16	14	12	11	10	9	8						
4	Beinhebungen [Anzahl]	38	36	34	32	29	25	20						
5	9 Minuten Test [Punkte]	580	560	540	510	470	430	380						
6	Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]	250	240	230	220	210	200	190						
7	Rumpfbeugen vorwärts [cm]	- 25	- 20	- 15	- 12	- 10	- 8	- 6						
8	Querspagat [cm]	0-10	20	25	28	30	32	35						
Erreichte Punktzahl														