

Name:

Vorname:

Fitness – Test: Frauen

Disziplinen	Pendellauf	Weitsprung	Beugehang	Rumpf- heben	12-Min.- Lauf	12-Min. *) Lauf Halle	Total Punkte
Resultate							
Punkte							
25	9,4	2,37	63	93	3'000	40	25
24	9,5	2,34	61	89	2'950	39	24
23	9,6	2,31	59	85	2'900	38	23
22	9,7	2,28	57	82	2'850	37	22
21	9,8	2,25	55	79	2'800	36	21
20	9,9	2,22	53	76	2'750	35	20
19	10,0	2,19	51	73	2'700	34	19
18	10,1	2,16	49	70	2'650	33	18
17	10,2	2,13	47	68	2'600	32	17
16	10,3	2,10	45	66	2'550	31	16
15	10,4	2,07	43	64	2'500	30	15
14	10,5	2,04	41	62	2'450	29	14
13	10,6	2,01	39	60	2'400	28	13
12	10,7	1,98	37	58	2'350	27	12
11	10,8	1,95	35	56	2'300	26	11
10	10,9	1,92	33	54	2'250	25	10
9	11,0	1,89	31	52	2'200	24	9
8	11,1	1,86	29	50	2'125	23	8
7	11,2	1,83	27	47	2'050	22	7
6	11,3	1,80	25	44	1'975	21	6
5	11,4	1,77	22	41	1'900	20	5
4	11,5	1,74	19	38	1'825	19	4
3	11,6	1,71	16	35	1'750	18	3
2	11,7	1,68	13	31	1'675	17	2
1	11,8	1,65	10	27	1'600	16	1
0	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger

Der Fitnessstest gilt nur als erfüllt, wenn mindestens 50 Punkte, sowie in jeder Disziplin mindestens 1 Punkt erreicht wird.

Datum:.....

Instr:.....

*) Ersatzdisziplin für 12-Min. Lauf