

Name:

Vorname:

Fitness – Test: Männer

Disziplinen	Pendellauf	Weitsprung	Beugehang	Rumpf- heben	12-Min.- Lauf	12-Min. *) Lauf Halle	Total Punkte
Resultate							
Punkte							
25	8,8	2,90	90	93	3'575	45	25
24	8,9	2,86	87	89	3'500	44	24
23	9,0	2,82	84	85	3'425	43	23
22	9,1	2,78	81	82	3'350	42	22
21	9,2	2,74	78	79	3'275	41	21
20	9,3	2,70	75	76	3'200	40	20
19	9,4	2,66	72	73	3'125	39	19
18	9,5	2,62	69	70	3'050	38	18
17	--	2,58	66	68	2'975	37	17
16	9,6	2,54	63	66	2'900	36	16
15	--	2,50	60	64	2'825	35	15
14	9,7	2,46	57	62	2'750	34	14
13	--	2,42	54	60	2'675	33	13
12	9,8	2,38	51	58	2'600	32	12
11	9,9	2,34	48	56	2'525	31	11
10	10,0	2,30	45	54	2'450	30	10
9	10,1	2,26	41	52	2'375	29	9
8	10,2	2,22	37	50	2'300	28	8
7	10,3	2,18	33	47	2'225	27	7
6	10,4	2,14	29	44	2'150	26	6
5	10,5	2,10	25	41	2'075	25	5
4	10,6	2,06	22	38	2'000	24	4
3	10,7	2,02	18	35	1'925	23	3
2	10,8	1,98	14	31	1'850	22	2
1	10,9	1,94	10	27	1'775	21	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