

Tabelle Sportauswertung

Testaufgabe	Note	Altersklassen						Frauen
		unter 24	25 bis 29	30 bis 34	35 bis 39	40 bis 44	45 bis 49	
Pendellauf, 4x9 m	1	< 8,8	< 8,9	< 9,0	< 9,1	< 9,3	< 9,4	< 9,6
	2	8,9 - 9,1	9,0 - 9,2	9,1 - 9,3	9,2 - 9,5	9,4 - 9,6	9,5 - 9,7	9,7 - 10,0
	3	9,2 - 9,7	9,3 - 9,8	9,4 - 9,9	9,6 - 10,1	9,7 - 10,2	9,8 - 10,3	10,1 - 10,6
	4	9,8 - 10,0	9,9 - 10,1	10,0 - 10,2	10,2 - 10,4	10,3 - 10,5	10,4 - 10,6	10,7 - 10,9
	5	10,1 - 10,3	10,2 - 10,5	10,3 - 10,6	10,5 - 10,7	10,6 - 10,8	10,7 - 10,9	11,0 - 11,2
	6	> 10,4	> 10,6	> 10,7	> 10,8	> 10,9	> 11,0	> 11,3
Sit up, 40 sec	1	37 >	35 >	33 >	31 >	29 >	27 >	31 >
	2	34 - 36	32 - 34	30 - 32	28 - 30	26 - 28	25 - 26	28 - 30
	3	27 - 33	26 - 31	24 - 29	23 - 27	22 - 25	21 - 24	23 - 27
	4	25 - 26	23 - 25	22 - 23	21 - 22	20 - 21	18 - 20	21 - 22
	5	21 - 24	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	15 - 17	17 - 20
	6	< 20	< 19	< 18	< 17	< 16	< 14	< 16
Standweitsprung	1	247 >	244 >	240 >	237 >	234 >	230 >	198 >
	2	238 - 246	234 - 243	232 - 239	229 - 236	223 - 233	220 - 229	190 - 197
	3	217 - 237	214 - 233	211 - 231	208 - 228	204 - 222	200 - 219	173 - 189
	4	205 - 216	202 - 213	199 - 210	197 - 207	193 - 203	191 - 199	164 - 172
	5	195 - 204	193 - 201	190 - 198	188 - 196	184 - 192	180 - 190	157 - 163
	6	< 194	< 192	< 189	< 187	< 183	< 179	< 156
Liegestützen, 40 sec	1	25 >	23 >	21 >	20 >	19 >	17 >	23 >
	2	22 - 24	21 - 22	19 - 20	18 - 17	17 - 18	15 - 16	21 - 22
	3	18 - 21	17 - 20	16 - 18	15 - 14	14 - 16	13 - 14	17 - 20
	4	16 - 17	14 - 16	14 - 15	13 - 12	12 - 13	11 - 12	15 - 16
	5	13 - 15	12 - 13	12 - 13	11 - 10	10 - 11	9 - 10	13 - 14
	6	< 12	< 11	< 11	<	< 9	< 8	< 12
12-Min-Lauf (Feld)	1	2676 >	2601 >	2526 >	2476 >	2401 >	2326 >	2076 >
	2	2526 - 2675	2451 - 2600	2401 - 2525	2326 - 2475	2226 - 2400	2151 - 2325	1951 - 2075
	3	2126 - 2525	2076 - 2450	2026 - 2400	1951 - 2325	1876 - 2225	1826 - 2150	1651 - 1950
	4	1901 - 2125	1851 - 2075	1801 - 2025	1751 - 1950	1701 - 1875	1651 - 1825	1476 - 1650
	5	1751 - 1900	1701 - 1850	1651 - 1800	1601 - 1750	1526 - 1700	1476 - 1650	1351 - 1475
	6	< 1750	< 1700	< 1650	< 1600	< 1525	< 1475	< 1350