

Wertungstabelle Frauen ♀

Punkt- wert	Altersklassen														
	17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		<	9,7		<	9,8		<	9,9		<	10,1		<	10,3
5	9,7	-	9,8	9,8	-	10	9,9	-	10,1	10,1	-	10,2	10,3	-	10,4
4	9,9	-	10,2	10,1	-	10,3	10,2	-	10,4	10,3	-	10,7	10,5	-	10,9
3	10,3	-	10,8	10,4	-	11	10,5	-	11,1	10,8	-	11,3	11	-	11,5
2	10,9	-	11,1	11,1	-	11,3	11,2	-	11,4	11,4	-	11,6	11,6	-	11,8
1	11,2	-	11,4	11,4	-	11,7	11,5	-	11,9	11,7	-	12	11,9	-	12,2
0		>	11,4		>	11,7		>	11,9		>	12		>	12,2

Wertungstabelle Männer ♂

Punkt- wert	Altersklassen														
	17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		<	8,8		<	8,9		<	9		<	9,2		<	9,4
5	8,8	-	9	8,9	-	9,1	9	-	9,2	9,2	-	9,3	9,4	-	9,5
4	9,1	-	9,3	9,2	-	9,4	9,3	-	9,5	9,4	-	9,7	9,6	-	9,9
3	9,4	-	9,9	9,5	-	10	9,6	-	10,1	9,8	-	10,3	10	-	10,5
2	10	-	10,2	10,1	-	10,3	10,2	-	10,4	10,4	-	10,6	10,6	-	10,8
1	10,3	-	10,5	10,4	-	10,7	10,5	-	10,8	10,7	-	10,9	10,9	-	11,1
0		>	10,5		>	10,7		>	10,8		>	10,9		>	11,1

Wertungstabelle Frauen ♀

Klimmhang [Zeit in Sekunden]	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		>	54		>	56		>	55		>	54		>	52	
5	41	-	54	43	-	56	42	-	55	41	-	54	39	-	52	
4	26	-	40	28	-	42	27	-	41	26	-	40	24	-	38	
3	14	-	25	14	-	27	14	-	26	13	-	25	13	-	23	
2	9	-	13	9	-	13	9	-	13	9	-	12	9	-	12	
1	5	-	8	5	-	8	5	-	8	5	-	8	5	-	8	
0		<	5		<	5		<	5		<	5		<	5	

Wertungstabelle Männer ♂

Klimmhang [Zeit in Sekunden]	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		>	85		>	84		>	83		>	82		>	80	
5	66	-	85	65	-	84	64	-	83	63	-	82	61	-	80	
4	46	-	65	45	-	64	44	-	63	43	-	62	41	-	60	
3	26	-	45	25	-	44	24	-	43	23	-	42	21	-	40	
2	16	-	25	16	-	24	16	-	23	16	-	22	16	-	20	
1	5	-	15	5	-	15	5	-	15	5	-	15	5	-	15	
0		<	5		<	5		<	5		<	5		<	5	

Wertungstabelle Frauen ♀

Sit – Up [Anzahl an Wdh. in 40 Sekunden]	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		>	37		>	36		>	35		>	33		>	31	
5	36	-	37	35	-	36	33	-	35	32	-	33	30	-	31	
4	33	-	35	32	-	34	31	-	32	29	-	31	27	-	29	
3	28	-	32	27	-	31	26	-	30	24	-	28	23	-	26	
2	26	-	27	25	-	26	23	-	25	22	-	23	21	-	22	
1	22	-	25	21	-	24	21	-	22	20	-	21	19	-	20	
0		<	22		<	21		<	21		<	20		<	19	

Wertungstabelle Männer ♂

Sit – Up [Anzahl an Wdh. in 40 Sekunden]	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		>	46		>	44		>	42		>	39		>	37	
5	44	-	46	42	-	44	40	-	42	38	-	39	36	-	37	
4	41	-	43	39	-	41	37	-	39	35	-	37	33	-	35	
3	34	-	40	32	-	38	31	-	36	29	-	34	28	-	32	
2	32	-	33	30	-	31	28	-	30	27	-	28	26	-	27	
1	28	-	31	26	-	29	25	-	27	24	-	26	23	-	25	
0		<	28		<	26		<	25		<	24		<	23	

Wertungstabelle Frauen ♀

Liegestütz [Anzahl an Wdh. in 40 Sekunden]	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		>	25		>	24		>	23		>	21		>	20	
5	24	-	25	23	-	24	22	-	23	20	-	21	19	-	20	
4	22	-	23	21	-	22	20	-	21	18	-	19	17	-	18	
3	18	-	21	17	-	20	16	-	19	15	-	17	14	-	16	
2	16	-	17	15	-	16	13	-	15	13	-	14	12	-	13	
1	14	-	15	13	-	14	11	-	12	11	-	12	10	-	11	
0		<	14		<	13		<	11		<	11		<	10	

Wertungstabelle Männer ♂

Liegestütz [Anzahl an Wdh. in 40 Sekunden]	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
6		>	27		>	26		>	24		>	22		>	21	
5	26	-	27	25	-	26	23	-	24	21	-	22	20	-	21	
4	23	-	25	22	-	24	21	-	22	19	-	20	18	-	19	
3	19	-	22	18	-	21	17	-	20	16	-	18	15	-	17	
2	17	-	18	16	-	17	14	-	16	14	-	15	13	-	14	
1	14	-	16	13	-	15	12	-	13	12	-	13	11	-	12	
0		<	14		<	13		<	12		<	12		<	11	

Wertungstabelle Frauen ♀

Cooper – Test (12min-Lauf)	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
	6		>	2300		>	2200		>	2150		>	2075		>	2025
5	2176	-	2300	2076	-	2200	2001	-	2150	1951	-	2075	1901	-	2025	
4	2051	-	2175	1951	-	2075	1876	-	2000	1851	-	1950	1801	-	1900	
3	1751	-	2050	1651	-	1950	1601	-	1875	1551	-	1850	1501	-	1800	
2	1576	-	1750	1476	-	1650	1426	-	1600	1376	-	1550	1351	-	1500	
1	1450	-	1575	1350	-	1475	1300	-	1425	1275	-	1375	1225	-	1350	
0		<	1450		<	1350		<	1300		<	1275		<	1225	

Wertungstabelle Männer ♂

Cooper – Test (12min-Lauf)	Punkt- wert	Altersklassen														
		17-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
	6		>	2900		>	2850		>	2800		>	2700		>	2625
5	2726	-	2900	2676	-	2850	2601	-	2800	2526	-	2700	2476	-	2625	
4	2576	-	2725	2526	-	2675	2451	-	2600	2401	-	2525	2326	-	2475	
3	2176	-	2575	2126	-	2525	2076	-	2450	2026	-	2400	1951	-	2325	
2	1951	-	2175	1901	-	2125	1851	-	2075	1801	-	2025	1751	-	1950	
1	1800	-	1950	1750	-	1900	1700	-	1850	1650	-	1800	1600	-	1750	
0		<	1800		<	1750		<	1700		<	1650		<	1600	