

## Wertetabellen für den Test Fitness bei der Rekrutierung

<b>Männer und Frauen</b>	Punkte	Standweitsprung [m]	Medizinballstoss [m]	Globaltest [s]	Koordination [s]	progressiver Ausdauer-test [min:s]	20m Ausdauer Pendellauf [min:s]
ungenügend	1	1.65	4.10	5	11	1:00	1:00
	2	1.70	4.20	10	14	1:25	1:25
	3	1.75	4.30	15	17	2:45	2:05
	4	1.80	4.40	20	20	4:00	2:45
	5	1.85	4.50	25	23	4:36	3:22
	6	1.90	4.70	30	26	5:12	4:00
genügend	7	1.95	4.90	40	29	6:21	5:12
	8	2.00	5.10	50	31	7:27	5:46
	9	2.05	5.30	60	33	7:58	6:21
	10	2.10	5.50	70	35	8:29	7:27
	11	2.15	5.70	80	37	9:29	7:58
	12	2.20	5.90	90	39	10:27	8:29
gut	13	2.25	6.10	100	41	11:22	8:59
	14	2.30	6.30	110	43	12:15	9:29
	15	2.35	6.50	120	45	13:07	9:58
sehr gut	16	2.40	6.70	130	47	13:56	10:27
	17	2.45	6.90	145	49	14:44	10:54
	18	2.50	7.10	160	51	15:31	11:22
	19	2.55	7.30	175	54	16:16	11:48
hervorragend	20	2.60	7.50	190	58	16:38	12:15
	21	2.65	7.70	210	64	17:00	13:07
	22	2.70	7.90	230	71	17:42	13:31
	23	2.75	8.10	250	79	18:23	13:56
	24	2.80	8.30	270	88	19:03	14:44
	25	2.85	8.50	290	100	19:42	15:30

Beurteilung der Gesamtpunkte:

0-34 Punkte

35-64 Punkte

65-79 Punkte

80-99 Punkte

100-125 Punkte

Ungenügend

Genügend

Gut

Sehr Gut

Hervorragend