

### Rumpfkraftübung

(max. 240 Sek.)

Männer	Benotung	Frauen	Benotung
240- Sek.	6.0	216- Sek.	6.0
215-239 Sek.	5.5	191-215 Sek.	5.5
180-214 Sek.	5.0	157-190 Sek.	5.0
142-179 Sek.	4.5	124-156 Sek.	4.5
105-141 Sek.	4.0	92-123 Sek.	4.0
67-104 Sek.	3.5	59-91 Sek.	3.5
30-66 Sek.	3.0	27-58 Sek.	3.0
19-29 Sek.	2.5	19-26 Sek.	2.5
14-18 Sek.	2.0	14-18 Sek.	2.0
9-13 Sek.	1.5	9-13 Sek.	1.5
0-8 Sek.	1.0	0-8 Sek.	1.0

### Tiger-Liegestütz

(max. 90 Sekunden)

Männer	Benotung	Frauen	Benotung
37- Stk.	6.0	32- Stk.	6.0
34-36 Stk.	5.5	29-31 Stk.	5.5
32-33 Stk.	5.0	27-28 Stk.	5.0
29-31 Stk.	4.5	24-26 Stk.	4.5
25-28 Stk.	4.0	20-23 Stk.	4.0
20-24 Stk.	3.5	15-19 Stk.	3.5
15-19 Stk.	3.0	10-14 Stk.	3.0
12-14 Stk.	2.5	7-9 Stk.	2.5
9-11 Stk.	2.0	5-6 Stk.	2.0
5-8 Stk.	1.5	2-4 Stk.	1.5
0-4 Stk.	1.0	0-1 Stk.	1.0

### Bankdrücken

(1 Minute; Männer 20 kg Langhantel / Frauen 10 kg Langhantel)

Männer	Benotung	Frauen	Benotung
72 - Stk.	6.0	57 - Stk.	6.0
64 - 71 Stk.	5.5	51 - 56 Stk.	5.5
57 - 63 Stk.	5.0	45 - 50 Stk.	5.0
49 - 56 Stk.	4.5	39 - 44 Stk.	4.5
42 - 48 Stk.	4.0	33 - 38 Stk.	4.0
34 - 41 Stk.	3.5	27 - 32 Stk.	3.5
27 - 33 Stk.	3.0	21 - 26 Stk.	3.0
19 - 26 Stk.	2.5	15 - 20 Stk.	2.5
12 - 18 Stk.	2.0	9 - 14 Stk.	2.0
4 - 11 Stk.	1.5	3 - 8 Stk.	1.5
- 3 Stk.	1.0	- 2 Stk.	1.0

### 80m Sprint (4x20 Meter)

Männer	Benotung	Frauen	Benotung
- 13.88 Sek.	6.0	- 16.14 Sek.	6.0
15.2 - 13.89 Sek.	5.5	17.67 - 16.15 Sek.	5.5
16.52 - 15.21 Sek.	5.0	19.21 - 17.68 Sek.	5.0
17.84 - 16.53 Sek.	4.5	20.75 - 19.22 Sek.	4.5
19.16 - 17.85 Sek.	4.0	22.28 - 20.76 Sek.	4.0
20.48 - 19.17 Sek.	3.5	23.82 - 22.29 Sek.	3.5
21.80 - 20.49 Sek.	3.0	25.35 - 23.83 Sek.	3.0
23.12 - 21.81 Sek.	2.5	26.89 - 25.36 Sek.	2.5
24.45 - 23.13 Sek.	2.0	28.43 - 26.9 Sek.	2.0
25.77 - 24.46 Sek.	1.5	29.96 - 28.44 Sek.	1.5
25.78 - Sek.	1.0	29.97 - Sek.	1.0

### Hinderniss-Parcours (8 Min.)

1 Hindernis = 1 Punkt

Männer	Benotung	Frauen	Benotung
80 - Pkt.	6.0	70 - Pkt.	6.0
76 - 79 Pkt.	5.5	66 - 69 Pkt.	5.5
72 - 75 Pkt.	5.0	62 - 65 Pkt.	5.0
68 - 71 Pkt.	4.5	58 - 61 Pkt.	4.5
64 - 67 Pkt.	4.0	54 - 57 Pkt.	4.0
60 - 63 Pkt.	3.5	50 - 53 Pkt.	3.5
56 - 59 Pkt.	3.0	46 - 49 Pkt.	3.0
52 - 55 Pkt.	2.5	42 - 45 Pkt.	2.5
48 - 51 Pkt.	2.0	38 - 41 Pkt.	2.0
44 - 47 Pkt.	1.5	34 - 37 Pkt.	1.5
- 43 Pkt.	1.0	- 33 Pkt.	1.0

### 12' Lauf

Männer *	Benotung	Frauen *	Benotung
3500 m	6	3200 m	6
3450 m	5.9	3150 m	5.9
3400 m	5.8	3100 m	5.8
3350 m	5.7	3050 m	5.7
3300 m	5.6	3000 m	5.6
3250 m	5.5	2950 m	5.5
3200 m	5.4	2900 m	5.4
3150 m	5.3	2850 m	5.3
3100 m	5.2	2800 m	5.2
3050 m	5.1	2750 m	5.1
3000 m	5	2700 m	5
2950m	4.9	2650 m	4.9
2900 m	4.8	2600 m	4.8
2850 m	4.7		4.7
2800 m	4.6	2550 m	4.6
2750 m	4.5		4.5
2700 m	4.4	2500 m	4.4
2650 m	4.2	2450 m	4.2
2600 m	4	2400 m	4
2550 m	3.9	2350 m	3.9
2500 m	3.8	2300 m	3.8
2450 m	3.6	2250 m	3.6
2400 m	3.4	2200 m	3.4
2350 m	3.2	2150 m	3.2
2300 m	3	2100 m	3
2250 m	2.8	2050 m	2.8
2200 m	2.6	2000 m	2.6
2150 m	2.4	1950 m	2.4
2100 m	2.2	1900 m	2.2
2050 m	2	1850 m	2
2000 m	1.5	1800 m	1.5
<2000 m	1	<1800 m	1

\* Distanz in Meter

**Schwimmen**  
(200 Meter; 25 Meter Schwimmbecken)

Männer		Frauen	
- 3.07 Min.	6.0	- 3.22 Min.	6.0
3.08 - 3.25 Min.	5.5	3.23 - 3.41 Min.	5.5
3.26 - 3.43 Min.	5.0	3.42 - 4.01 Min.	5.0
3.44 - 4.01 Min.	4.5	4.02 - 4.20 Min.	4.5
4.02 - 4.19 Min.	4.0	4.21 - 4.39 Min.	4.0
4.20 - 4.36 Min.	3.5	4.40 - 4.59 Min.	3.5
4.37 - 4.54 Min.	3.0	5.00 - 5.18 Min.	3.0
4.55 - 5.12 Min.	2.5	5.19 - 5.37 Min.	2.5
5.13 - 5.30 Min.	2.0	5.38 - 5.56 Min.	2.0
5.31 - 5.48 Min.	1.5	5.57 - 6.16 Min.	1.5
5.49 - Min.	1.0	6.17 - Min.	1.0