



SPORTTEST | ANFORDERUNGEN FÜR BEWERBER:INNEN ÜBER 18 JAHRE

Punkte	200 m-Schwimmen (min)	Streckentauchen (m)	Balancieren (sek)	Liegestütze (Wdh.)	Kasten-Bumerang-Test (sek)	CKCU-Test (Wdh.)	Underhand Medicine Ball Throw (m)	Handkraft (kg)	Wechselsprünge (Wdh.)	Beugehang (sek)	400 m-Lauf (sek)	3000 m-Lauf (min)
10	≤ 3:00	≥ 20	≤ 30	≥ 16	≤ 14:09	≥ 29	≥ 9,5	≥ 50	≥ 54	≥ 60	≤ 70	≤ 13:00
8	3:01-3:30	≥ 17,5	31-35	14-15	14,10-15,59	26-28	8,5-9,4	44-50	48-53	52-59	71-76	13:01-14:00
6	3:31-4:00	≥ 15	36-40	12-13	15,60-17,09	23-25	7,5-8,4	38-43	42-47	44-51	77-82	14:01-15:00
4	4:01-4:30	≥ 12,5	41-45	10-11	17,10-18,59	20-22	6,5-7,4	32-37	36-41	36-43	83-88	15:01-16:00
2	4:31-5:00	≥ 10	46-50	8-9	18,60-20:00	17-19	5,5-6,4	26-31	30-35	28-35	89-94	16:01-17:00
Defizit	≥ 5:01	< 10	≥ 51	≤ 7	≥ 20,00	≤ 16	≤ 5,4	≤ 26	≤ 29	≤ 27	≥ 95	> 17:00