



SPORTTEST | ANFORDERUNGEN FÜR BEWERBER:INNEN UNTER 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	≤ 4:00	≥ 20	≤ 30	≥ 14	≤ 14:09	≥ 29	≥ 9,5	≥ 40	≥ 54	≥ 40	≤ 74	≤ 14:00
8	4:01-4:40	≥ 17,5	31-35	12-13	14,10-15,59	26-28	8,5-9,4	35-39	48-53	35-39	74,1-80,5	14:01-15:00
6	4:41-5:20	≥ 15	36-40	10-11	15,60-17,09	23-25	7,5-8,4	30-34	42-47	30-34	80,6-87	15:01-16:00
4	5:21-6:00	≥ 12,5	41-45	8-9	17,10-18,59	20-22	6,5-7,4	25-29	36-41	25-29	87,1-93,5	16:01-17:00
2	6:01-6:40	≥ 10	46-50	6-7	18,60-20:00	17-19	5,5-6,4	20-24	30-35	20-24	93,6-100	17:01-18:00
Defizit	> 6:40	< 10	≥ 51	≤ 5	≥ 20,00	≤ 16	≤ 5,4	< 20	≤ 29	< 20	≥ 100	> 18:00