DBG-Fitnesstest GoF

1. Ausbildungsabschnitt

Seilspringen *(1 Minute)*

Seildurchschläge (w/m)	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	30
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Klimmhang *(Kamm- oder Ristgriff / Kinn ununterbrochen über der Stange)*

Dauer in Sek. (m)	35	33	30	28	25	22	19	16	13	10	8	6	-	-	-
Dauer in Sek. (w)	30	28	25	22	19	16	13	10	8	6	4	2	-	-	-
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Plank- Hold *(3er HB unter dem Bauch ohne Berührung)*

Dauer in Min. (w/m)	3:00	2:45	2:30	2:15	2:00	1:45	1:30	1:15	1:00	0:45	0:30	0:15	-	-	-
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Jonglieren mit drei Bällen

Anzahl Würfe aus der Hand	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Rumpfbeuge *(2 Sekunden gehalten)*

Zentimeter (m)	-6	-4	-2	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	-
Zentimeter (w)	-10	-8	-6	-4	-2	0	2	4	6	8	10	12	14	16	-
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Alle Leistungen sind verpflichtend – keine Streichungen!

Die Gesamtnote errechnet sich aus dem Mittelwert der 5 Einzelleistungen.