DBG-Fitnesstest GoF

2. Ausbildungsabschnitt

Seilspringen *(1 Minute)*

Seildurchschläge (w/m)	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	70	60	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)	40	38	35	33	30	27	24	21	18	15	13	11	9	7	< 7
Dauer in Sek. (w)	33	31	28	25	22	19	16	13	11	9	7	5	3	1	0
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)	3:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:00	1:45	1:30	1:15	1:00	0:45	0:30	0:20	0:10
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Jonglieren mit drei Bällen

Anzahl Würfe aus der Hand	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5	4	3
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Rumpfbeuge *(2 Sekunden gehalten)*

Zentimeter (m)	-8	-6	-4	-2	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Zentimeter (w)	-12	-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.