

Fitness-Check

Stichtag: 31.12. des Vorjahres

(wer z.B. im Leistungstestjahr das 40. Lebensjahr vollendet, startet bereits in der Altersklasse von 40 – 44 Jahren)

Disziplinen und Limits (Grundstufe / Leistungsstufe)

Der Test gilt als positiv absolviert, wenn nachstehende Limits erfüllt werden:

1.) Liegestütze

Alter	18 – 29 Jahre	30 – 34 Jahre	35 – 39 Jahre	40 – 44 Jahre	45 – 49 Jahre	50 – 54 Jahre	55 – 59 Jahre	60 – 65 Jahre
weiblich	7 / 12	6 / 11	5 / 10	4 / 9	Knie lie gestütze			
					7 / 12	6 / 11	5 / 10	4 / 9
männlich	15 / 21	14 / 20	13 / 19	12 / 18	11 / 17	10 / 16	9 / 15	8 / 14

2. a) Laufen (3000 m)

Alter	18 – 29 Jahre	30 – 34 Jahre	35 – 39 Jahre	40 – 44 Jahre	45 – 49 Jahre	50 – 54 Jahre	55 – 59 Jahre	60 – 65 Jahre
weiblich	17:45 / 16:00 min	18:30 / 16:45 min	19:30 / 17:45 min	20:15 / 18:30 min	21:00 / 19:15 min	22:00 / 20:15 min	22:45 / 21:00 min	23:30 / 21:45 min
	15:15 / 13:45 min	16:00 / 14:30 min	16:45 / 15:15 min	17:30 / 16:00 min	18:15 / 16:45 min	19:00 / 17:30 min	19:45 / 18:15 min	20:30 / 19:00 min

2. b) Radfahren (10 km bzw. 20 km)

Alter	18 – 29 Jahre	30 – 34 Jahre	35 – 39 Jahre	40 – 44 Jahre	45 – 49 Jahre	50 – 54 Jahre	55 – 59 Jahre	60 – 65 Jahre
Distanz	- 20 km -				- 10 km -			
weiblich	57 / 53 min	58 / 54 min	60 / 55 min	62 / 57 min	64 / 59 min	32 / 29 min	35 / 32 min	38 / 35 min
männlich	50 / 46 min	51 / 47 min	53 / 48 min	55 / 50 min	57 / 52 min	28 / 25 min	31 / 28 min	34 / 31 min

2. c) Schwimmen (300 m)

Alter	18 – 29 Jahre	30 – 34 Jahre	35 – 39 Jahre	40 – 44 Jahre	45 – 49 Jahre	50 – 54 Jahre	55 – 59 Jahre	60 – 65 Jahre
weiblich	9:00 / 8:00 min	9:30 / 8:30 min	10:00 / 9:00 min	10:30 / 9:30 min	11:00 / 10:00 min	11:30 / 10:30 min	12:00 / 11:00 min	12:30 / 11:30 min
männlich	8:00 / 7:00 min	8:30 / 7:30 min	9:00 / 8:00 min	9:30 / 8:30 min	10:00 / 9:00 min	10:30 / 9:30 min	11:00 / 10:00 min	11:30 / 10:30 min