

Fitnessnote: Notentabelle Jungen Mittelstufe

						Noten		
						KI 8	KI 9	KI 10
Standhochsprung			Liegestütze	Seil	Jongl.			
A.d. Stand springen, o. Anlauf. Höhe Fingerspitzen (cm)			a.d. Boden	Sprünge a.d. Fuß- gelenk	3 Tennis- bälle			
KI 8	KI 9	KI 10	Anzahl	Wdh/30	sec			
		63	45	85	30			1
	56	61	42	80	27		1	1,25
50	54	60	39	75	24	1	1,25	1,5
48	52	57	36	70	22	1,25	1,5	1,75
46	49	54	33	65	20	1,5	1,75	2
44	47	51	30	60	18	1,75	2	2,25
42	45	49	27	57	16	2	2,25	2,5
41	43	47	24	54	14	2,25	2,5	2,75
39	41	44	21	51	12	2,5	2,75	3
38	40	42	18	49	10	2,75	3	3,25
35	38	41	16	47	8	3	3,25	3,5
33	36	39	14	45	6	3,25	3,5	3,75
31	33	37	12	43	4	3,5	3,75	4
29	31	34	10	41	2	3,75	4	4,25
27	28	31	8	39	1 Wechsel	4	4,25	4,5
25	26	28	6	37	3 Bällen	4,25	4,5	5
23	23	23	5	35		4,5	5	5,5
22	22	22	4	34		5	5,5	6
21	21		3	33	1/2 Wechsel	5,5	6	
20			2	32	3 Bällen	6		

Fitnessnote: Notentabelle Mädchen Mittelstufe

						Noten			
						KI 8	KI 9	KI 10	
Standhochsprung			Liegestützen	Seil	Jongl.				
A.d. Stand springen, o. Anlauf. Höhe Fingerspitzen (cm)			a.d. Boden	angehockt	Sprünge a.d. Fuß- gelenk	3 Tennis- bälle			
KI 8	KI 9	KI 10	Anzahl	Anzahl	Wdh/30	sec			
		51	30		85	30			1
	51	48	28		80	27		1	1,25
48	48	45	26		75	24	1	1,25	1,5
45	45	43	24		70	22	1,25	1,5	1,75
42	42	41	22		65	20	1,5	1,75	2
40	40	39	20		60	18	1,75	2	2,25
38	38	38	18		57	16	2	2,25	2,5
35	35	36	16		54	14	2,25	2,5	2,75
33	33	35	14		51	12	2,5	2,75	3
32	31	33	12		49	10	2,75	3	3,25
31	30	31	10		47	8	3	3,25	3,5
29	29	29	9		45	6	3,25	3,5	3,75
28	27	27	8	14	43	4	3,5	3,75	4
26	25	25	7	13	41	2	3,75	4	4,25
25	23	23	6	12	39	1 Wechsel	4	4,25	4,5
23	22	21	5	11	37	3 Bällen	4,25	4,5	5
21	21	19	4	10	35		4,5	5	5,5
19	20	16	3	9	34		5	5,5	6
18	19		2	8	33	1/2 Wechse	5,5	6	
17			1	7	32	3 Bällen	6		