

Fitnessnote: Notentabelle Jungen Kursstufe

				Noten	
Stand- hochsprung	Liegestützen	Seil	Jongl.	11	12
		Sprünge a.d. Fußgelenk	3 Tennis- bälle		
cm	Anzahl	Wdh/30	sec		
69	55	98	30		15
66	52	95	29	15	14
63	49	90	28	14	13
59	46	85	26	13	12
56	43	80	24	12	11
53	40	75	22	11	10
50	37	70	20	10	9
47	34	65	18	9	8
44	31	60	16	8	7
42	28	57	14	7	6
40	25	54	12	6	5
37	22	51	10	5	4
35	19	49	8	4	3
33	16	47	6	3	2
31	13	45	4	2	1
29	10	44	2	1	0
	7			0	

Fitnessnote: Notentabelle Mädchen Kursstufe

					Noten	
Stand- hochsprung	Liegestützen		Seil	Jongl.	11	12
	a.d. Boden	angehockt	Sprünge a.d. Fuß- gelenk	3 Tennis- bälle		
cm	Anzahl	Anzahl	Wdh/30	sec		
50	35		98	30		15
48	32		95	29	15	14
46	29		90	28	14	13
45	26		85	26	13	12
43	23		80	24	12	11
41	20		75	22	11	10
39	18		70	20	10	9
36	16		65	18	9	8
33	14		60	16	8	7
31	12		57	14	7	6
29	10	17	54	12	6	5
27	8	15	51	10	5	4
26	6	13	49	8	4	3
24	5	12	47	6	3	2
22	4	11	45	4	2	1
	3	10		2	1	0
	2	9			0	