

Eignungsprüfung AD - körperliche Leistungslimits Männer



Liegestütz



2400m- Lauf



Jump & Reach



Klimmzug im Schräghang



Ersatzübung
Ergometertest

Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt
≥ 41	10	≤ 10:02	10	≥ 63	10	≥ 29	10	≥ 3,69	10
39 - 40	9	10:03 - 10:21	9	62	9	28	9	3,58 - 3,68	9
36 - 38	8	10:22 - 10:37	8	61	8	26 - 27	8	3,48 - 3,57	8
33 - 35	7	10:38 - 10:52	7	59 - 60	7	25	7	3,39 - 3,47	7
31 - 32	6	10:53 - 11:08	6	57 - 58	6	23 - 24	6	3,30 - 3,38	6
29 - 30	5	11:09 - 11:24	5	55 - 56	5	21 - 22	5	3,20 - 3,29	5
26 - 28	4	11:25 - 11:43	4	53 - 54	4	18 - 20	4	3,09 - 3,19	4
23 - 25	3	11:44 - 12:00	3	50 - 52	3	16 - 17	3	2,98 - 3,08	3
20 - 22	2	12:01 - 12:15	2	47 - 49	2	14 - 15	2	2,89 - 2,97	2
15 - 19	1	12:16 - 13:45	1	37 - 46	1	10 - 13	1	2,50 - 2,88	1

Der Ausbildungswerber muss eine Gesamtpunkteanzahl von mindestens 8 Punkten für die Eignungsfitness, jedoch mindestens einen Punkt pro Disziplin, erreichen.

Eignungsprüfung AD - körperliche Leistungslimits Frauen



Liegestütz



2400m- Lauf



Jump & Reach



Klimmzug im Schräghang



Ersatzübung
Ergometertest

Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt
≥ 25	10	≤ 11:14	10	≥ 47	10	≥ 18	10	≥ 3,26	10
24	9	11:15 - 11:27	9	46	9	17	9	3,18 - 3,25	9
22 - 23	8	11:28 - 11:37	8	45	8	16	8	3,12 - 3,17	8
20 - 21	7	11:38 - 11:54	7	44	7	15	7	3,02 - 3,11	7
18 - 19	6	11:55 - 12:08	6	43	6	13 - 14	6	2,94 - 3,01	6
17	5	12:09 - 12:21	5	41 - 42	5	12	5	2,86 - 2,93	5
15 - 16	4	12:22 - 12:35	4	40	4	11	4	2,77 - 2,85	4
13 - 14	3	12:36 - 13:00	3	38 - 39	3	10	3	2,62 - 2,76	3
11 - 12	2	13:01 - 13:15	2	34 - 37	2	8 - 9	2	2,53 - 2,61	2
08 - 10	1	13:16 - 14:51	1	28 - 33	1	6 - 7	1	2,20 - 2,52	1

Die Ausbildungswerberin muss eine Gesamtpunkteanzahl von mindestens 8 Punkten für die Eignungsfitness, jedoch mindestens einen Punkt pro Disziplin, erreichen.