



# Sportlimits Eignungsprüfung - Männer



Liegestütz



2400m Lauf



Jump & Reach



Klimmzug im Schräghang



\*Ersatzübung\* Ergometer Test

Alter	Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt	Alter
17 - 65	ab 41	10	bis 10:02	10	ab 63	10	ab 29	10	ab 3,69	10	17 - 65
	39 - 40	9	10:21 - 10:03	9	62	9	28	9	3,58 - 3,68	9	
	36 - 38	8	10:37 - 10:22	8	61	8	26 - 27	8	3,48 - 3,57	8	
	33 - 35	7	10:52 - 10:38	7	59 - 60	7	25	7	3,39 - 3,47	7	
	31 - 32	6	11:08 - 10:53	6	57 - 58	6	23 - 24	6	3,30 - 3,38	6	
	29 - 30	5	11:24 - 11:09	5	55 - 56	5	21 - 22	5	3,20 - 3,29	5	
	26 - 28	4	11:43 - 11:25	4	53 - 54	4	18 - 20	4	3,09 - 3,19	4	
	23 - 25	3	12:00 - 11:44	3	50 - 52	3	16 - 17	3	2,98 - 3,08	3	
	20 - 22	2	12:15 - 12:01	2	47 - 49	2	14 - 15	2	2,89 - 2,97	2	
<b>Der erste Punkt pro Disziplin ist altersabhängig</b>											
17 - 49	15 - 19	1	13:45 - 12:16	1	37 - 46	1	10 - 13	1	2,50 - 2,88	1	17 - 49
50 - 54	15 - 19	1	14:10 - 12:16	1	37 - 46	1	10 - 13	1	2,40 - 2,88	1	50 - 54
55 - 59	13 - 19	1	14:50 - 12:16	1	37 - 46	1	9 - 13	1	2,30 - 2,88	1	55 - 59
60 - 64	11 - 19	1	15:40 - 12:16	1	37 - 46	1	8 - 13	1	2,20 - 2,88	1	60 - 64

Für „Geeignet“: Mindestens 8 Gesamtpunkte / mindestens 1 Punkt pro Disziplin  
Schwimmen: Sprung aus 1 m Höhe und 15 min Dauerschwimmen



## Sportlimits Eignungsprüfung - Frauen



Liegestütz



2400m Lauf



Jump & Reach



Klimmzug im Schräghang



\*Ersatzübung\* Ergometer Test

Alter	Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt	Alter
17 - 65	ab 25	10	bis 11:14	10	ab 47	10	ab 18	10	ab 3,26	10	17 - 65
	24	9	11:27 - 11:15	9	46	9	17	9	3,18 - 3,25	9	
	22 - 23	8	11:37 - 11:28	8	45	8	16	8	3,12 - 3,17	8	
	20 - 21	7	11:54 - 11:38	7	44	7	15	7	3,02 - 3,11	7	
	18 - 19	6	12:08 - 11:55	6	43	6	13 - 14	6	2,94 - 3,01	6	
	17	5	12:21 - 12:09	5	41 - 42	5	12	5	2,86 - 2,93	5	
	15 - 16	4	12:35 - 12:22	4	40	4	11	4	2,77 - 2,85	4	
	13 - 14	3	13:00 - 12:36	3	38 - 39	3	10	3	2,62 - 2,76	3	
	11 - 12	2	13:15 - 13:01	2	34 - 37	2	8 - 9	2	2,53 - 2,61	2	
<b>Der erste Punkt pro Disziplin ist altersabhängig</b>											
17 - 39	8 - 10	1	14:51 - 13:16	1	28 - 33	1	6 - 7	1	2,20 - 2,52	1	17 - 39
40 - 44	8 - 10	1	14:51 - 13:16	1	28 - 33	1	6 - 7	1	2,10 - 2,52	1	40 - 44
45 - 49	7 - 10	1	15:20 - 13:16	1	28 - 33	1	6 - 7	1	2,00 - 2,52	1	45 - 49
50 - 54	5 - 10	1	16:30 - 13:16	1	28 - 33	1	5 - 7	1	1,90 - 2,52	1	50 - 54
55 - 59	3 - 10	1	17:50 - 13:16	1	28 - 33	1	4 - 7	1	1,80 - 2,52	1	55 - 59
60 - 64	1 - 10	1	19:10 - 13:16	1	28 - 33	1	3 - 7	1	1,70 - 2,52	1	60 - 64

Für „Geeignet“: Mindestens 8 Gesamtpunkte / mindestens 1 Punkt pro Disziplin  
 Schwimmen: Sprung aus 1 m Höhe und 15 min Dauerschwimmen