

### Bewertungstabelle Frauen

<b>Bewertung</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<i>Standweitsprung (m)</i>	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,70	1,65	1,60	1,50	1,45	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	0,99
<i>Medizinballwurf/-stoß (m)</i>	9,00	8,99-8,50	8,49-8,00	7,99-7,70	7,69-7,30	7,29-7,00	6,99-6,70	6,69-6,30	6,29-6,00	5,99-5,70	5,69-5,30	5,29-5,00	4,99-4,70	4,69-4,30	4,29-4,00	3,99
<i>Pendellauf (sek.)</i>	15,7	15,8-16,7	16,8-17,7	17,8-18,3	18,4-19,0	19,1-19,5	19,6-20,0	20,1-20,7	20,8-21,3	21,4-21,9	22,0-22,5	22,6-23,1	23,2-23,6	23,7-24,1	24,2-24,5	24,6
<i>Sit-Ups</i>	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8
<i>Hockwende</i>	26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1	0
<i>Liegestütz</i>	Pro richtig ausgeführter Liegestütze einen Punkt ODER pro 2 richtig ausgeführter Damenliegestütze einen Punkt.															

### Bewertungstabelle Männer

<b>Bewertung</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<i>Standweitsprung (m)</i>	2,44	2,40	2,35	2,30	2,25	2,15	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
<i>Medizinballwurf/-stoß (m)</i>	10,50	10,49-10,00	9,99-9,50	9,49-9,20	9,19-8,80	8,79-8,50	8,49-8,20	8,19-7,80	7,79-7,50	7,49-7,20	7,19-6,80	6,79-6,50	6,49-6,20	6,19-5,80	5,79-5,50	5,49
<i>Pendellauf (sek.)</i>	15,7	15,8-16,7	16,8-17,7	17,8-18,3	18,4-19,0	19,1-19,5	19,6-20,0	20,1-20,7	20,8-21,3	21,4-21,9	22,0-22,5	22,6-23,1	23,2-23,6	23,7-24,1	24,2-24,5	24,6
<i>Sit-Ups</i>	29	28	27	26	25	24	23	22	21	19	17	15	14	13	11	10
<i>Hockwende</i>	32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9	8	6	4
<i>Liegestütz</i>	Pro richtig ausgeführter Liegestütze 0,5 Punkte															

<b>Punkte</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Note</b>	<b>1+</b>	<b>1</b>	<b>1-</b>	<b>2+</b>	<b>2</b>	<b>2-</b>	<b>3+</b>	<b>3</b>	<b>3-</b>	<b>4+</b>	<b>4</b>	<b>4-</b>	<b>5+</b>	<b>5</b>	<b>5-</b>	<b>6</b>