

Power Test konditionelle Aspekte				
Rider No:		Name & Vorname:		Geburtsdatum:
Kraft & Schnellkraft				
No	Technique	Description	Score	Points
1	Liegestützen (classic)	Ausdauer & Kraft Zeit: 2 Minuten,	1 Point: 10 - 15 Wiederholungen 2 Points: 15 - 25 Wiederholungen 3 Points: 25 - 45 Wiederholungen 4 Points: 45 - 60 Wiederholungen	
2	Rumpfbeugen (classic)	Ausdauer & Kraft: Zeit: 2 Minuten	1 Point: 10 - 15 Wiederholungen 2 Points: 15 - 25 Wiederholungen 3 Points: 25 - 45 Wiederholungen 4 Points: 45 - 60 Wiederholungen	
3	Boxjump Höhe	Sprungkraft	1 Point: 0 - 50 cm 2 Points: 51 - 80 cm 3 Points: 81 - 100 cm 4 Points: mehr als 100 cm	
4	Boxjump	Ausdauer & Kraft: Zeit: 2 Minuten	1 Point: 10 - 15 Wiederholungen 2 Points: 15 - 25 Wiederholungen 3 Points: 25 - 45 Wiederholungen 4 Points: 45 - 60 Wiederholungen	
5	Side Plank	Classic	1 Point: 30 sec 2 Points: 60 sec 3 Points: 90 sec 4 Points: über 90 sec	
6	Plank	Classic	1 Point: 30 sec 2 Points: 60 sec 3 Points: 90 sec 4 Points: über 90 sec	
7	Klimzüge	Classic	1 Point: 1 - 4 Wiederholungen 2 Points: 4 - 7 Wiederholung 3 Points: 7 - 12 Wiederholungen 4 Points: 12 oder mehr	
8	Dip an Barren	Classic	1 Point: 1 - 4 Wiederholungen 2 Points: 4 - 7 Wiederholung 3 Points: 7 - 12 Wiederholungen 4 Points: 12 oder mehr	
9	Dip an Barren (Stufe T1 & T2 mit grünem Terra Band)	Classic	1 Point: 1 - 4 Wiederholungen 2 Points: 5 - 7 Wiederholung 3 Points: 8 - 12 Wiederholungen 4 Points: 13 oder mehr Wdh.	
10	Liegestützen (classic)	Ausdauer & Kraft Zeit: 2 Minuten,	1 Point: 10 - 15 Wiederholungen 2 Points: 15 - 25 Wiederholungen 3 Points: 25 - 45 Wiederholungen 4 Points: 45 - 60 Wiederholungen	
Ausdauer				
11	Rennen 10min	Ausdauer	1 Point: 1km 2 Points: 1.5 km 3 Points: 2 km 4 Points: über 2 km	
Balance & Koordination				

12	Sitzen auf dem Medizinball		1 Point: 10 sec 2 Points: 30 sec 3 Points: 45 sec 4 Points: über 1 min	
		Total erreichte Punkte	Max 48 Punkte	0
		Toal in %	Max 100%	0%