

Power Test aspetti condizionali				
Rider No:		nome e cognome	Data di nascita:	
Forza e velocità				
No	Technique	Description	Score	Points
1.1	Push-up (classico)	Durata e forza Tempo: 2 minuti,	1 Point: 10- 15 ripetizioni 2 Points: 15- 25 ripetizioni 3 Points: 25- 45 ripetizioni 4 Points: 45- 60 ripetizioni	
1.2	Sit-up (classico)	Durata e forza Tempo: 2 minuti,	1 Point: 10- 15 ripetizioni 2 Points: 15- 25 ripetizioni 3 Points: 25- 45 ripetizioni 4 Points: 45- 60 ripetizioni	
1.3	Boxjump alto	rimbalzo	1 Point: 0- 50 cm 2 Points: 51- 80 cm 3 Points: 81- 100 cm 4 Points: mehr als 100 cm	
1.4	Boxjump	Durata e forza Tempo: 2 minuti,	1 Point: 10- 15 ripetizioni 2 Points: 15- 25 ripetizioni 3 Points: 25- 45 ripetizioni 4 Points: 45- 60 ripetizioni	
1.5	Side Plank	Classic	1 Point: 30 sec 2 Points: 60 sec 3 Points: 90 sec 4 Points: über 90 sec	
1.6	Plank	Classic	1 Point: 30 sec 2 Points: 60 sec 3 Points: 90 sec 4 Points: über 90 sec	
1.7	pull-up	Classic	1 Point: 1- 4 ripetizioni 2 Points: 4- 7 ripetizioni 3 Points: 7- 12 ripetizioni 4 Points: 12 o piu	
1.8	Dip a barre	Classic	1 Point: 1- 4 ripetizioni 2 Points: 4- 7 ripetizioni 3 Points: 7- 12 ripetizioni 4 Points: 12 oo piu	
Resistenza				
2	Correre 15 min	persistenza	1 Point: 1km 2 Points: 1.5 km 3 Points: 2 km 4 Points: über 2 km	
Equilibrio e coordinamento				
3	Seduto sulla palla medica		1 Point: 10 sec 2 Points: 30 sec 3 Points: 45 sec 4 Points: über 1 min	
			Punti totali	
			Max. punti = 100%	40 P.