

Power Test konditionelle Aspekte				
Rider No:		Name & Vorname:		Geburtsdatum:
Kraft & Schnellkraft				
No	Technique	Description	Score	Points
1.1	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	
1.2	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	
1.3	Boxjump Höhe	Sprungkraft	1 Point: 0 - 50 cm 2 Points: 51 - 80 cm 3 Points: 81 - 100 cm 4 Points: mehr als 100 cm	
1.4	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	
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	Klimzüge	Classic	1 Point: 1 - 4 Wiederholungen 2 Points: 4 - 7 Wiederholung 3 Points: 7 - 12 Wiederholungen 4 Points: 12 oder mehr	
1.8	Dip an Barren	Classic	1 Point: 1 - 4 Wiederholungen 2 Points: 4 - 7 Wiederholung 3 Points: 7 - 12 Wiederholungen 4 Points: 12 oder mehr	
Ausdauer				
2	Rennen 15 min	Ausdauer	1 Point: 1 km 2 Points: 1.5 km 3 Points: 2 km 4 Points: über 2 km	
Balance & Koordination				
3	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. Punkte = 100%	40 P.