

**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,	<b>1 Point:</b> 10 - 15 Wiederholungen <b>2 Points:</b> 15 - 25 Wiederholungen <b>3 Points:</b> 25 - 45 Wiederholungen <b>4 Points:</b> 45 - 60 Wiederholungen	
1.2	Rumpfbeugen (classic)	Ausdauer & Kraft: Zeit: 2 Minuten	<b>1 Point:</b> 10 - 15 Wiederholungen <b>2 Points:</b> 15 - 25 Wiederholungen <b>3 Points:</b> 25 - 45 Wiederholungen <b>4 Points:</b> 45 - 60 Wiederholungen	
1.3	Boxjump Höhe	Sprungkraft	<b>1 Point:</b> 0 - 50 cm <b>2 Points:</b> 51 - 80 cm <b>3 Points:</b> 81 - 100 cm <b>4 Points:</b> mehr als 100 cm	
1.4	Boxjump	Ausdauer & Kraft: Zeit: 2 Minuten	<b>1 Point:</b> 10 - 15 Wiederholungen <b>2 Points:</b> 15 - 25 Wiederholungen <b>3 Points:</b> 25 - 45 Wiederholungen <b>4 Points:</b> 45 - 60 Wiederholungen	
1.5	Side Plank	Classic	<b>1 Point:</b> 30 sec <b>2 Points:</b> 60 sec <b>3 Points:</b> 90 sec <b>4 Points:</b> über 90 sec	
1.6	Plank	Classic	<b>1 Point:</b> 30 sec <b>2 Points:</b> 60 sec <b>3 Points:</b> 90 sec <b>4 Points:</b> über 90 sec	
1.7	Klimzüge	Classic	<b>1 Point:</b> 1 - 4 Wiederholungen <b>2 Points:</b> 4 - 7 Wiederholung <b>3 Points:</b> 7 - 12 Wiederholungen <b>4 Points:</b> 12 oder mehr	
1.8	Dip an Barren	Classic	<b>1 Point:</b> 1 - 4 Wiederholungen <b>2 Points:</b> 4 - 7 Wiederholung <b>3 Points:</b> 7 - 12 Wiederholungen <b>4 Points:</b> 12 oder mehr	

**Ausdauer**

2	Rennen 15 min	Ausdauer	<b>1 Point:</b> 1km <b>2 Points:</b> 1.5 km <b>3 Points:</b> 2 km <b>4 Points:</b> über 2 km	
---	---------------	----------	---	--

**Balance & Koordination**

3	Sitzen auf dem Medizinball		<b>1 Point:</b> 10 sec <b>2 Points:</b> 30 sec <b>3 Points:</b> 45 sec <b>4 Points:</b> über 1 min	
---	----------------------------	--	---	--

			Total erreichte Punkte	
			Max. Punkte = 100%	40 P.