

Power Test (konditionelle Aspekte)

Rider No:

Name & Vorname:

Geburtsdatum:

Kraft & Schnellkraft

No	Technique	Description	Score	Points	Movie
3	Plank	Classic	1 Point: bis 30sec 2 Points: bis 60sec 3 Points: bis 89 sec 4 Points: über 90 sec		
1.7	Side Plank	Classic	1 Point: bis 30sec 2 Points: bis 60sec 3 Points: bis 89 sec 4 Points: über 90 sec		
1.2	Rumpfbeugen (classic)	Ausdauer & Kraft: Zeit: 2 Minuten	1 Point: 10- 15 Wiederholungen 2 Points: 16- 25 Wiederholungen 3 Points: 26- 44 Wiederholungen 4 Points: 45 oder mehr Wdh.		
1.3	Back Extensions (Stufe T3/T4) Hiptrusts (Stufe T1&T2)	Ausdauer & Kraft: Zeit: 2 Minuten	1 Point: 10- 15 Wiederholungen 2 Points: 16- 25 Wiederholungen 3 Points: 26- 44 Wiederholungen 4 Points: 45 oder mehr Wdh.		
1.4	Standhochsprung (Boxjump)	Sprungkraft	1 Point: 0- 50 cm 2 Points: 51- 80 cm 3 Points: 81- 100 cm 4 Points: mehr als 100 cm		
1.5	Boxjump	Ausdauer & Kraft: Zeit: 2 Minuten	1 Point: 10- 15 Wiederholungen 2 Points: 16- 25 Wiederholungen 3 Points: 26- 44 Wiederholungen 4 Points: 45 oder mehr Wdh.		

1.6	Standweitsprung	Explosivität (die Ferse gilt als Landepunkt)	1 Point: bis 99cm 2 Points: 99cm- 149cm 3 Points: 150cm- 199cm 4 Points: über 199cm		
1.7	Splitsquat	Classic	1 Point: 10- 15 Wiederholungen 2 Points: 16- 25 Wiederholungen 3 Points: 26- 44 Wiederholungen 4 Points: 45 oder mehr Wdh.		
1.8	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.		
1.9	Liegestützen (classic)	Ausdauer & Kraft Zeit: 2 Minute	1 Point: 10- 15 Wiederholungen 2 Points: 15- 25 Wiederholungen 3 Points: 25- 45 Wiederholungen 4 Points: 45- 60 Wiederholungen		
Ausdauer					
2.1	Rennen 10min	Ausdauer	1 Point: 0.01- 1.0km 2 Points: 1.01- 1.99 km 3 Points: 2.0- 2.2km 4 Points: über 2.2 km		
Balance & Koordination					
3.1	Sitzen auf dem Medizinball		1 Point: 1- 29sec 2 Points: über 30sec 3 Points: über 60sec 4 Points: über 90sec		
			Total erreichte Punkte		
			Max. Punkte = 100%	40 P.	