

## Gruppe 1 Trim

Hier ist innerhalb eines Kalenderjahres 20 mal eine mindestens 30-minütige sportliche Ausdauerübung zu absolvieren, wie z.B. laufen, schwimmen, Rad fahren, Fußball spielen usw.. Diese 20 Ausdauerübungen müssen von der Bewerberin / dem Bewerber selbst auf der Prüfkarte mit Art, Datum und Dauer bescheinigt werden.

## Gruppe 2 Spenst / presisjon: Sprungkraft

Disziplin		Alter	16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90+
Standweitsprung [m]	M		2,20	2,25	2,30	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	1,95	1,90	1,80	1,70	1,40	1,30	1,20
	F		1,80	1,80	1,80	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,00	0,90	0,80
Weitsprung [m]	M		4,30	4,35	4,40	4,25	4,20	4,00	3,90	3,75	3,60	3,35	3,15	2,95	2,75	2,55	-	-
	F		3,40	3,40	3,35	3,10	3,05	2,80	2,70	2,50	2,40	2,15	2,05	1,95	1,70	1,50	-	-
Hochsprung [m]	M		1,30	1,30	1,30	1,25	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,80	0,65	0,65	-	-
	F		1,10	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,60	0,50	0,50	-	-
Sprungkraft [cm]	M		35	35	35	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	10
	F		30	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	10	10	10

Sprungkraft: Stelle dich vor einer Wand auf die Zehen bzw. den Fußballen, stecke die Arme nach oben und markiere (mit Kreide) die Stelle. Springe nun vom Boden ab und markiere die neue Stelle mit Kreide. Miss den Abstand zwischen den beiden Markierungen.

## Gruppe 3 Hurtighet : Geschwindigkeit

Disziplin		Alter	16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90+
60m Lauf [sec]	M		9,5	9,2	8,9	9,2	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	15,0	16,0	17,0
	F		10,5	10,5	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	18,5	19,5
100m Lauf [sec]	M		15,0	14,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5	-	-
	F		16,5	16,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	-	-
25m Schwimmen [sec]	M		26,0	26,0	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	36,0	39,0	41,0	43,0
	F		29,0	29,0	29,0	29,0	29,5	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	37,0	40,0	43,0	45,0	47,0
400m Radfahren [sec]	M		55,0	53,0	50,0	53,0	55,0	57,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
	F		60,0	58,0	55,0	58,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0

## Gruppe 4 *Styrke*: Kraft/ Stärke

Disziplin		Alter	16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90+
Kugel 7,25 kg [m]	M		7,00	7,20	7,50	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	-	-	-	-	-	-	-
	F		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kugel 5,0 kg [m]	M		8,75	9,00	9,25	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25	-	-	-	-	-	-	-
	F		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kugel 4,0 kg [m]	M		-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,00	8,00	7,00	6,50	6,00	5,60	5,25
	F		5,70	5,70	5,70	5,70	5,60	5,50	5,40	5,25	5,10	-	-	-	-	-	-	-
Kugel 3,0 [m]	M		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,75	6,25	5,75
	F		-	-	-	-	-	-	-	5,50	5,20	5,00	4,80	4,60	4,40	4,00	3,75	3,50
Schlagball 80g [m]	M		38,00	39,00	40,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00
	F		26,00	27,00	28,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	21,00	20,00	19,00	17,00	15,00	13,00	11,00
Kniebeugen [Wdl.] mit 10 kg Belastung	M		45	45	50	45	40	35	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10
	F		30	30	25	25	25	25	20	15	15	10	10	8	8	5	5	5
Sit-ups	M		30	30	35	30	30	25	25	20	20	15	10	8	5	5	5	5
	F		20	20	25	20	20	15	15	15	10	10	8	8	4	4	4	4
Liegestütz [Wdl.]	M		20 (40)	25 (50)	20 (40)	20 (40)	20 (40)	15 (30)	15 (30)	15 (30)	10 (20)	8 (16)	8 (16)	5 (10)	5 (10)	5 (10)	5 (10)	5 (10)
	F		10 (20)	12 (24)	12 (24)	12 (24)	12 (24)	10 (20)	10 (20)	10 (20)	7 (14)	7 (14)	7 (14)	4 (8)	4 (8)	3 (6)	3 (6)	3 (6)

Liegestütz: Die Anzahl in Klammern gilt für die Liegestütz auf den Knien.

Dato = Datum

Aktivitetstype = Art der Übung

Varighet = Dauer

Egenerklæring = Unterschrift

## Gruppe 5a Utholdenhet : Ausdauer

Alter		16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90+
5000 m Lauf [min:sec]	M	24:15	24:00	23:45	24:00	24:15	24:30	24:45	25:15	26:00	-	-	-	-	-	-	-
	F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3000 m Lauf [min:sec]	M	14:00	13:50	13:40	13:50	14:00	14:10	14:25	15:00	15:40	16:35	18:25	20:00	-	-	-	-
	F	17:00	17:00	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	-	-	-	-	-	-	-
1500 m Lauf [min:sec]	M	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8:30	9:00	10:00	10:45	11:30
	F	-	-	-	-	-	-	-	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	12:00	12:45	13:30
20 km Fahrrad fahren [min]	M	50	50	50	52	54	56	58	60	62	64	66	69	-	-	-	-
	F	60	60	60	61	63	65	67	69	71	-	-	-	-	-	-	-
10 km Fahrrad fahren [min]	M	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32:00	33:00	34:00	35:00	38:00	40:30	43:00
	F	-	-	-	-	-	-	-	32:00	34:00	38:00	42:00	44:00	46:00	48:00	50:30	53:00
10 km Gehen [min]	M	77	76	75	77	80	83	85	88	90	96	100	-	-	-	-	-
	F	93	91	89	93	97	101	105	109	114	117	120	-	-	-	-	-
5 km Gehen [min:sec]	M	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46:00	47:00	49:00	51:00	53:00	55:00	57:00
	F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	53:00	55:00	57:00	59:00	62:00	64:30	67:00
1000 m Schwimmen [min:sec]	M	31:00	30:00	30:00	31:00	31:30	32:00	32:30	33:00	34:00	-	-	-	-	-	-	-
	F	36:00	35:00	35:30	36:00	36:30	37:00	37:30	38:00	39:00	-	-	-	-	-	-	-
500 m Schwimmen [min:sec]	M	-	-	-	-	-	-	-	16:00	16:30	17:30	18:00	18:30	19:00	21:00	22:30	24:00
	F	-	-	-	-	-	-	-	18:00	18:30	19:30	20:00	21:00	22:00	23:00	24:30	26:00

M = Abkürzung für Männer

F = Abkürzung für Frauen