

Notentabelle Eignungsprüfung

Marsch 5 km	
Zeit (Min)	Note
min. und wenig	5.0
30:01 bis 30:30	4.9
30:31 bis 31:00	4.8
31:01 bis 31:30	4.7
31:31 bis 32:00	4.6
32:01 bis 32:30	4.5
32:31 bis 33:00	4.4
33:01 bis 33:30	4.3
33:31 bis 34:00	4.2
34:01 bis 35:00	4.1
35:01 bis 36:00	4.0
36:01 bis 37:00	3.9
37:01 bis 38:00	3.8
38:01 bis 39:00	3.7
39:01 bis 40:00	3.6
40:01 bis 41:00	3.5
41:01 bis 42:00	3.0
42:01 bis 43:00	2.5
43:01 bis 44:00	2.0
44:01 und mehr	1.0

Klimmzüge (Ristgriff)	
Anzahl	Note
10	5.0
9	4.7
8	4.5
7	3.9
6	3.6
5	3.3
4	3.0
3	2.5
2	2.0
1	1.5
0	1.0

Liegestützen in 60 Sek	
Anzahl	Note
35	5.0
34	4.9
33	4.8
32	4.7
31	4.6
30	4.5
29	4.4
28	4.3
27	4.2
26	4.1
25	4
24	3.9
23	3.8
22	3.7
21	3.6
20	3.4
19	3.2
18	3.0
17	2.6
16	2.2
15	1.8
14	1.4
13 und weniger	1.0

Rumpfkraft	
Zeit (Sek)	Note
120 und mehr	5.00
119 bis 115	4.9
114 bis 110	4.8
109 bis 105	4.7
104 bis 100	4.6
99 bis 95	4.5
94 bis 90	4.4
89 bis 85	4.3
84 bis 80	4.2
79 bis 75	4.1
74 bis 70	4
69 bis 64	3.9
63 bis 58	3.8
57 bis 52	3.7
51 bis 46	3.6
45 bis 37	3
36 bis 30	2
29 und weniger	1

Dorsale Rumpfkette	
Zeit (Sek)	Note
150 und mehr	5.00
149 bis 145	4.9
144 bis 140	4.8
139 bis 135	4.7
134 bis 130	4.6
129 bis 125	4.5
124 bis 120	4.4
119 bis 115	4.3
114 bis 110	4.2
109 bis 105	4.1
104 bis 100	4
99 bis 95	3.9
94 bis 90	3.8
89 bis 85	3.7
84 bis 72	3.6
71 bis 60	3.5
59 bis 50	3
49 bis 40	2
39 bis 30	1

Note in Zahlen	Note in Worten	Definition der Benotung
5.00 - 4.50	sehr gut	erfüllt die Anforderungen deutlich
4.49 - 4.00	gut	erfüllt die Anforderungen
3.99 - 3.60	genügend	erfüllt die Mindestanforderungen knapp
3.59 - 1.00	ungenügend	erfüllt die Mindestanforderungen nicht