



Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Förderkonzept Nachwuchs SSV

ANHANG 4 Selektionskonzept

Anhang 4.5 Sportmotorische Tests PISTE



Anhang 4.5 Sportmotorische Tests PISTE

Coopertest

Zurückgelegte Strecke (in m) im 12-Minuten-Lauftest und ihre Leistungsbewertung in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht für männliche Jugendliche (mod. nach Cooper 1968).

♂ Noten \ Alter	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ausgezeichnet	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200
sehr gut	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000
gut	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600
befriedigend	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200
ausreichend	1450	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900
mangelhaft	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600

Zurückgelegte Strecke (in m) im 12-Minuten-Lauftest und ihre Leistungsbewertung in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht für weibliche Jugendliche (mod. nach Cooper 1968).

♀ Noten \ Alter	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ausgezeichnet	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
sehr gut	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700
gut	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300
befriedigend	1450	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900
ausreichend	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600
mangelhaft	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300