

Sportmotorische Leistungstests PISTE SwissBoxing

30 Meter Sprint (Sek.) (Hochstart)	maximal 4 Punkte
1500 Meter Lauf (Min./Sek.)	maximal 4 Punkte
Liegestütze (Anzahl in 30 Sek.)	maximal 4 Punkte
Medizinball-Stoss (m/cm) (Führhand & Schlaghand) *	maximal 4 Punkte

* Pro Hand 1 Versuch (je max. 4 Punkte), für Berechnung Durchschnitt beider Versuche.

Bewertungstabelle Männer

- Liegestützen: Schulterbreit, Nase muss Boden jedes Mal berühren, Körper in einer Linie.
- Medizinball stossen: bis 50 kg = 2 kg Medizinball, über 50 kg = 3 kg Medizinball

Testform	Kadetten * AK 13 / AK 14	Junioren AK 15 / AK 16	Jugend AK 17 / AK 18	Punkte
30 m Sprint (Sek.)	5,0 und besser	4,8 und besser	4,6 und besser	4
	5,2	5,0	4,8	3
	5,3	5,2	5,1	2
	über 5,5	über 5,3	über 5,1	1
1500 m Lauf (Min./Sek.)	6:15 und besser	6:00 und besser	5:45 und besser	4
	6:30	6:15	6:00	3
	6:45	6:30	6:15	2
	über 7:00	über 6:45	über 6:30	1
Liegestützen	25 und besser	30 und besser	35 und besser	4
(Anzahl in 30 Sek.)	20	25	30	3
	18	22	23	2
	15 und weniger	20 und weniger	unter 23	1
Medizinball-Stoss	8 und besser	10 und besser	12 und besser	4
(m/cm), (FH+SH): 2x	6	8	10	3
	5,50	7	8,50	2
	5 und weniger	6 und weniger	7 und weniger	1

* Für die Altersklasse Schüler (AK 11 / AK 12) gilt die Punktevergabe der Kadetten.

Die erzielten Zeiten/Weiten werden nach Standardrundung auf-/abgerundet für die Punktevergabe (Liegestütze = nächsthöhere Punktzahl falls in Mitte von zwei Werten). Pro Übung werden maximal 4 Punkte vergeben. Für die PISTE zählt der Punktedurchschnitt aller 4 Übungen.

Bewertungstabelle Frauen

- Liegestützen: Schulterbreit, Nase muss Boden jedes Mal berühren, Körper in einer Linie.
- Medizinball stossen: bis 50 kg = 1 kg Medizinball, über 50 kg = 2 kg Medizinball

Testform	Kadetten* AK 13 / AK 14	Junioren AK 15 / AK 16	Jugend AK 17 / AK 18	Punkte
30 m Sprint (Sek.)	5,5 und besser	5,3 und besser	5,1 und besser	4
	5,7	5,5	5,3	3
	5,8	5,7	5,6	2
	über 6,0	über 5,8	über 5,6	1
1500 m Lauf (Min./Sek.)	6:45 und besser	6:30 und besser	6:15 und besser	4
	7:00	6:45	6:30	3
	7:15	7:00	6:45	2
	über 7:30	über 7:15	über 7:00	1
Liegestützen	20 und besser	22 und besser	26 und besser	4
(Anzahl in 30 Sek.)	16	18	22	3
	14	16	17	2
	12 und weniger	15 und weniger	unter 17	1
Medizinball-Stoss	8 und besser	10 und besser	12 und besser	4
(m/cm), (FH+SH): 2x	6	8	10	3
	5,50	7	8,50	2
	5 und weniger	6 und weniger	7 und weniger	1

* Für die Altersklasse Schüler (AK 11 / AK 12) gilt die Punktevergabe der Kadetten.

Die erzielten Zeiten/Weiten werden nach Standardrundung auf-/abgerundet für die Punktevergabe (Liegestütze = nächsthöhere Punktzahl falls in Mitte von zwei Werten).
Pro Übung werden maximal 4 Punkte vergeben.

Für die PISTE zählt der Punktedurchschnitt aller 4 Übungen.

Bonus Frauen (in der obenstehenden Tabelle so berücksichtigt):

- 30 Meter Sprint: 0,5 Sekunden
- 1500 Meter Lauf: 30 Sekunden
- Liegestützen: Kadetten 80% der Knaben, Junioren/Jugend 75% der Knaben
- Medizinball-Stoss: Ball jeweils 1kg leichter