



Globaler Rumpfkrafttest
test global de la force du tronc
test globale della forza del tronco

[s]

Männer hommes uomini	Punkte points punti	Alter age età							Qualifikation 1-5 qualification 1-5 qualifica 1-5	Wertung 1-10 barème sur 10 valutazione 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
hervorragend excellent eccellente	25	290	276	261	242	222	203	184	5.0	10.0
	24	270	257	243	225	207	189	171	4.9	9.8
	23	250	238	225	208	192	175	158	4.8	9.6
	22	230	219	207	192	176	161	146	4.7	9.4
	21	210	200	189	175	161	147	133	4.6	9.2
	20	190	181	171	158	146	133	120	4.5	9.0
sehr gut très bon ottimo	19	175	166	157	146	134	123	111	4.4	8.6
	18	160	152	144	133	123	112	101	4.3	8.3
	17	145	138	131	121	111	102	92	4.2	8.0
	16	130	124	117	108	100	91	82	4.0	7.7
gut bon buono	15	120	114	108	100	92	84	76	3.6	7.4
	14	110	105	99	92	84	77	70	3.3	7.1
	13	100	95	90	83	77	70	63	3.0	6.8
genügend suffisant sufficiente	12	90	86	81	75	69	63	57	2.9	6.5
	11	80	76	72	67	61	56	51	2.8	6.2
	10	70	67	63	58	54	49	44	2.6	5.9
	9	60	57	54	50	46	42	38	2.4	5.6
	8	50	48	45	42	38	35	32	2.2	5.3
	7	40	38	36	33	31	28	25	2.0	5.0
ungenügend insuffisant insufficiente	6	30	29	27	25	23	21	19	1.8	4.0
	5	25	24	23	21	19	18	16	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	15	14	13	1.4	2.5
	3	15	15	14	13	12	11	9	1.2	2.0
	2	10	10	9	8	8	7	6	1.1	1.5
	1	5	5	5	5	4	4	3	1.0	1.0

Globaler Rumpfkrafttest
test global de la force du tronc
test globale della forza del tronco

[s]

Frauen femmes donne	Punkte points punti	Alter age età							Qualifikation 1-5 qualification 1-5 qualifica 1-5	Wertung 1-10 barème sur 10 valutazione 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
hervorragend excellent eccellente	25	261	248	235	218	200	183	165	5.0	10.0
	24	243	231	219	203	186	170	154	4.9	9.8
	23	225	214	203	188	173	158	143	4.8	9.6
	22	207	197	186	173	159	145	131	4.7	9.4
	21	189	180	171	158	145	132	120	4.6	9.2
	20	171	162	154	143	131	120	108	4.5	9.0
sehr gut très bon ottimo	19	157	149	141	131	121	110	100	4.4	8.6
	18	144	137	130	120	110	101	91	4.3	8.3
	17	131	124	118	109	100	91	83	4.2	8.0
	16	117	111	105	98	90	82	74	4.0	7.7
gut bon buono	15	108	103	97	90	83	76	68	3.6	7.4
	14	99	94	89	83	76	69	63	3.3	7.1
	13	90	86	81	75	69	63	57	3.0	6.8
genügend suffisant sufficiente	12	81	77	73	68	62	57	51	2.9	6.5
	11	72	68	65	60	55	50	46	2.8	6.2
	10	63	60	57	53	48	44	40	2.6	5.9
	9	54	51	49	45	41	38	34	2.4	5.6
	8	45	43	41	38	35	32	29	2.2	5.3
	7	36	34	32	30	28	25	23	2.0	5.0
ungenügend insuffisant insufficiente	6	27	26	24	23	21	19	17	1.8	4.0
	5	23	22	21	19	17	16	14	1.6	3.0
	4	18	17	16	15	14	13	11	1.4	2.5
	3	14	13	13	12	11	9	8	1.2	2.0
	2	9	9	8	8	7	6	6	1.1	1.5
	1	5	5	5	4	4	3	3	1.0	1.0