Shuttle-Run (10/09)

RP Freiburg K. Friedmann/T. Köhler (Stand 10/09)

Jungen

Alter (Klasse) / Note	11 (5.)	12 (6.)	13 (7.)	14 (8.)	15 (9.)	16 (10.)	17 (11.)	18 (12.)	19 (13.)	Punkte
							12,0	12,5	12,5	15
1,0	8,5	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	11,5	12,0	12,0	14
1-										13
1,5	8,0	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,0	11,5	11,5	
2+										12
2,0	7,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	10,5	11,0	11,0	11
2-	7,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	10
2,5	6,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	
3+	6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5	9
3,0	5,5	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,0	8
3-	5,0	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	7
3,5										
4+	4,5	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	6
4,0	4,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,0	7,5	8,0	5
4-	3,5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	4
4,5	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	
5+	2,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	3
5,0	2,0	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	2
5-	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	1
5,5	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	4,5		
6+	0,5	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0		
6,0										

Mädchen

Alter (Klasse) / Note	11 (5.)	12 (6.)	13 (7.)	14 (8.)	15 (9.)	16 (10.)	17 (11.)	18 (12.)	19 (13.)	Punkte
							9,5	10,0	10,0	15
1,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,0	9,0	9,5	9,5	14
1-	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	8,5	9,0	9,0	13
1,5										
2+	6,5	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,0	8,5	8,5	12
2,0	6,0	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5	8,0	8,0	11
2-	5,5	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	7,5	7,5	10
2,5										
3+	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	6,5	7,0	7,0	9
3,0	4,5	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5	8
3-	4,0	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	6,0	6,0	7
3,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,0	5,5	5,5	
4+										6
4,0	3,0	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5
4-	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,5	4,5	4
4,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	
5+	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5	3
5,0	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,0	2
5-	0,5	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,5	2,5	1
5,5		0,5	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	2,0		
6+			0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,5		
6,0										

Shuttle/Minuten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	...
Geschwindigkeit km/h	8	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	usw

Datenbasis: Beck/Böß 1995