

Note	Wechselsprünge über Langbank	Klimmzüge	Kasten-Bumerang-Test 3 Durchgänge	Schwimmen 50 m	Streckentauchen	Laufen 1000 m	Drehleitersteigen
	30 Sekunden	Anzahl	Minuten	Sekunden	Meter	Minuten	Sekunden
1	>53	>14	≤ 01:25,0	< 34,1	>32	<03:10	<31
2	53-50	14-11	01:25,1 – 01:30,9	34,1 – 38,0	32-26	03:10 – 03:30	31-40,9
3	49-46	10-7	01:31 – 01:37,9	38,1 – 42,0	25-20	03:31 – 03:50	41-50,9
4	45-42	6-3	01:38 – 01:44,9	42,1 – 46,0	19-14	03:51 – 04,10	51-60,9
5	41-38	2-1	01:45 – 01:51,9	46,1 – 50,0	13-8	04,11 – 04,30	61-70
6	<38	0	> 01:52	>50:0	<8	>04,30	>70