

Sporttest Méthode Naturelle - Bewertungstabelle

5 motorischen Grundfähigkeiten					Disziplin	Einheit	Minimum trainiert							Quelle											
Schnelligkeit	Kraft	Koordination (Geschicklichkeit)	Beweglichkeit (Flexibilität, Agilität)	Ausdauer			Punkte																		
					G. Hebert							0 1 2 3 4 5 10													
					Feuerwehr							bestanden							für >18 Männer						
					Polizei							Note 4 3 2 1													
					Bundeswehr							Pkte 3 4 5 6							für 25-29 Jahre						
					Dt. Sportabzeichen							Bronze Silber Gold							für 25-29 Jahre						
					Hexenhäusl																				
					Kugelstoßen Mann (7,26kg)													~ G. Hebert (Grundtest)							
					Kugelstoßen Frau (4kg)													+ Feuerwehr							
					Weitwurf Tennisball													++ Dt. Sportabzeichen							
					Lauf 100m													~ G. Hebert (Grundtest)							
					Quadropedie 30m													+ Feuerwehr							
					Hexenhäusl zu Klimmzugstangen																				
					Marschieren 1000m													~ G. Hebert (Kompletttest)							
					Klimmzugstangen																				
					Hängen													~ G. Hebert (Kompletttest)							
					Hochsprung ohne Anlauf													~ G. Hebert (Grundtest)							
					Hochsprung mit Anlauf													~ G. Hebert (Grundtest)							
					Pendellauf (4x 10m) Hand an Bodenlinie													+ Feuerwehr							
					Klimmzug													++ Dt. Sportabzeichen							
					Klimmzüge (M), Schrägliegehang (F)													** Polizei							
					Netz																				
					Wechselsprung seitlich 30sec 33cm													** Polizei / Feuerwehr							
					Zielwerfen 12x je Arm (Anz. Treffer)													~ G. Hebert (Kompletttest)							
					Standweitsprung													~ G. Hebert (Grundtest)							
					Weitsprung mit Anlauf													*** Polizei Sachsen Anhalt							
					Seil klettern ohne Beine auf Höhe													+++ Bundeswehr							
					Seil klet. o. Beine, speed (max10m)													++ Dt. Sportabzeichen							
					Seil klettern mit Beine auf Höhe													~ G. Hebert (Grundtest)							
					Hexenhäusl																				
					Coopertest: 12min													+ Feuerwehr							
																		++ Dt. Sportabzeichen							
																		~ G. Hebert (Grundtest)							
																		~ G. Hebert (Kompletttest)							
																		~ G. Hebert (Kompletttest)							
																		** Polizei Bayern							
																		*** Polizei Sachsen Anhalt							
																		+++ Bundeswehr							

Quellen

- ** Polizei Bayern <http://www.sporttest-polizei.de/bayern.html>
- *** Polizei Sachsen Anhalt <http://www.sporttest-polizei.de/sachsen-anhalt.html>
- + Sporttest Feuerwehr http://www.ausbildungspark.com/files/sporttest_feuerwehr_bundeswehr.pdf
- ++ Deutsches Sportabzeichen www.deutsches-sportabzeichen.de
- +++ Bundeswehr Männer http://www.unibwh.de/sportzentrum/documents/pft_maenner.pdf
- +++ Bundeswehr Frauen http://www.unibwh.de/sportzentrum/documents/pft_frauen.pdf
- ~ George Hebert http://www.unibwh.de/sportzentrum/documents/pft_frauen.pdf
George Hebert: "L'Education Physique - Méthode Naturelle - Tome I"