

Laufband-Test „Sportland“

- boys -

Minute	Geschwindigkeit	Neigung [in Grad]	Note [in Punkten]
0 – 3.59	9		
4 – 6.59	10		
7 – 8.59	11		1
9 – 9.59	12		2
10 – 10.59	12	1	3
11 – 11.59		2	4
12 – 12.59		3	5
13 – 13.59		4	6
14 – 14.59		5	7
15 – 15.59		6	8
16 – 16.59		7	9
17 – 17.59		8	10
18 – 18.59		9	11
19 – 19.59		10	12
20 – 20.59		11	13
21 – 22.59		12	14
23! – 23.59		13	15
24 – 24.59		14	15 +
25 -		15	15 ++

- girls -

Minute	Geschwindigkeit	Neigung [in Grad]	Note [in Punkten]
0 – 3.59	7		
4 – 6.59	8		
7 – 8.59	9		1
9 – 9.59	10		2
10 – 10.59	10	1	3
11 – 11.59		2	4
12 – 12.59		3	5
13 – 13.59		4	6
14 – 14.59		5	7
15 – 15.59		6	8
16 – 16.59		7	9
17 – 17.59		8	10
18 – 18.59		9	11
19 – 19.59		10	12
20 – 20.59		11	13
21 – 22.59		12	14
23! – 23.59		13	15
24 – 24.59		14	15 +
25 -		15	15 ++