

## Übung Nr. 1 Ballprellen / männlich

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	8	9	14	18	13	24	15	23	23	29	27	23	28
31	9		15	19	15	25	19	24	24	30	29	25	30
32		10			16	26	21	26	25	31	30	26	31
33	10	11	16	20	18	27	24	27	28	32	31	28	32
34		13			19	28	26	29	30	34	32	29	34
35	11	14	17	21	20	29	28	30	31	35	33	30	35
36	12	15	18		22	30	29	31	32	36	34	32	36
37			19	22	23	31	30		33	37	35	33	37
38	13	16	20	23	24	32	32	32	34	38	36	34	38
39	14			24	25		33	33	35		37	35	39
40		17	21	25	26	33	34	34	37	39	38		40
41	15	18	22	26	27	34	35	35	39	40	40	36	41
42	16		23	27	28	35	36	37	40		41	37	42
43		19		28	29	36		38	41	41	42	38	43
44	17	20	24		30	37	37	39	42	43	43	39	44
45			25	29	32	38	38	40		44	44	40	45
46	18	21	26	30	33	39	40		43	46	45	41	46
47		22	27		34	40		41	44	47		42	47
48	19		28	31	36	41	41	42	46	48	46	43	48
49		23	29	32	37	42	42	43	47	49	47	45	49
50	20	24	30	33	38	43	43	44	48	50	48	46	50
51		25	31	34	40	44	45	45	49	51	49	47	51
52	21		32	36	41	45	46	46	50	52	50	48	52
53		26	33	37	42	46	47	47	51	53	51	50	53
54	22	27	34	39	43	47	48	48	52	54	52	52	54
55		28	35	40	45	48	49	50	54	55	54	53	55
56	23	29	37	42	46	49	50	51	55	57	55	55	56
57	24		39	43	47	50	51	52	56	58	56	56	58
58	25	30	40	44	48		52	53	57	60	57	58	60
59	26	32	41	46	49	51	53	54	58	61	58	60	61
60	27	36	42	48	50	52	54	55	60	63	62	61	63
61	29	38	43	49	51	53	55	56	61	65	65	64	65
62	30	40	44	50	52	54	57	57	64	66	68	65	66
63	31	41	46	51	53	55	58	59	67	70	69	67	67
64	32	42	47	52	56	56	59	60	69	74	70	68	70
65	33	43	48	54	57	58	60	62	71	80	73	70	73
66	34	44	50	56	58	59	62	64	72	83	76	72	74
67	35	46	52	57	59	60	63	65	78	86	80	75	75
68	38	48	54	58	60	61	64	67	84	87	81	77	78
69	40	49	56	59	61	62	65	65	71	87	82	79	79
70	41	50	57	60	62	65	67	72	95	92	85	82	80

## Übung Nr. 1 Ballprellen / weiblich

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	3	10	12	15	6	19	17	19	21	21	25	25	23
31	4	11	13		8	20	18	20	22	25	26	26	27
32	6	12	14	16	10	21	21	21	23	26	27	27	28
33		13	15		12	22	22	23	24	27	28	28	29
34	7		16	17	15	23	23	25	26	28	29	29	30
35	8		17	18	16	24	24	26	28	29	30	30	31
36	9	14	18	19	18	25	25	27	29	30		31	32
37	10		19	20	19		26				31		33
38	11	15	20		20	26	28	28	30	31	32	32	34
39	12			21	22		29	29	31	32	33	33	
40	13	16	21	22	23	27	30	30	32	34	34	34	35
41		17		23	24	28	31	31	33	35	35	35	
42	14		22			29	32	32		36	37	36	36
43		18		24	25	30		33	34	37	38	37	37
44	15	19	23	25	26	31	33	34	35	38	39	38	38
45		20	24	26	27	32	34		36	40	40	39	39
46	16	21		27	28	33	35	35	37	41	41	40	40
47	17		25	28	29	34			38	42	42		41
48		22		29	30	35	36	36	39	43	43	41	42
49	18		26	30	31	36	37	37	40	44	44	42	43
50		23	27		32	38	38	39	42	45	45	43	44
51	19			31	33	39	39	40	43	47		44	45
52	20	24	28	32	34	40	40	41	44	48	46	45	46
53			29	33	36	41	41	42	46	49	47	46	47
54	21	25	30	34	37	42	42	44	48	51	48	47	48
55		26	31	36	39	43	43	45	51	52	50	49	49
56	22	27	32	38	40	44	44	46	53	54	51	50	50
57			33	39	41	45	46	47	54	55	52	51	51
58	23	28	34	41	42	46	48	48	55	57	53	52	52
59		29	35	42	43	47	49	50	57	60	54	53	53
60	24	30	36	43	44	48	50	51	58	62	55	55	54
61		31	37	44	45	49	52	52	59	64	57	56	55
62		32	39	46	46	50	54	54	61	67	59	58	57
63	25	34	41	48	48		55	55	63	70	61	60	58
64		36	43		49	51	56	56	64	73	63	63	61
65	26	37	44	49	50	52	57	57	65	77	65	65	63
66		39	45		51	53	59	58	67	80	68	66	65
67	27	40	46	50	52	54	61	60	69	84	70	69	66
68	30	41	47	52	53	55	64	61	71	85	71	73	70
69	34	42	48	55	55	56	66	62	73	87	72	75	71
70	36	43	49	56	56	58	69	63	75	89	73	76	75



## Übung Nr. 2 Zielwerfen / weiblich

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30		1,0	1,5	1,5	2,0	4,0	4,0	3,0	4,0	5,0	3,5	4,5	4,0
31		1,5	2,0	2,0	2,5		4,5	3,5	4,5	5,5	4,5	5,0	4,5
32	0,5		2,5	2,5			5,5	4,0	5,0	6,0	5,0	5,5	5,0
33		2,0			3,0	4,5		4,5			5,5	6,5	6,0
34	1,0		3,0	3,0	3,5		6,0	5,0	5,5	6,5	6,0	7,0	7,0
35		2,5				5,0		5,5	6,0	7,0	6,5	7,5	7,5
36	1,5		3,5	3,5	4,0	5,5		6,0		7,5	7,0	8,0	8,0
37				4,0		6,0	6,5	7,0	6,5		7,5		8,5
38	2,0	3,0	4,0	4,5	4,5	6,5	7,0	7,5	7,0	8,0	8,0	8,5	9,0
39			4,5	5,0				8,0	7,5	8,5	8,5		
40	2,5	3,5	5,0	5,5	5,0	7,0	7,5	8,5	8,0	9,0	9,0	9,0	9,5
41				6,0		7,5	8,0	9,0			9,5	9,5	10,0
42	3,0	4,0	5,5		5,5	8,0	8,5	9,5	8,5	9,5	10,0		
43		4,5		6,5	6,0	8,5	9,0	10,0	9,0	10,0	10,5	10,0	10,5
44	3,5		6,0	7,0	6,5								
45		5,0	6,5		7,0	9,0	9,5	10,5	9,5	10,5	11,0	10,5	11,0
46	4,0			7,5	7,5		10,0	11,0					11,5
47		5,5	7,0	8,0	8,0	9,5			10,0	11,0		11,0	
48	4,5		7,5		8,5	10,0	10,5	11,5		11,5			12,0
49		6,0		8,5	9,0				10,5		11,5	11,5	
50	5,0		8,0			10,5	11,0		11,0	12,0			
51	5,5	6,5		9,0	9,5			12,0	11,5			12,0	12,5
52		7,0	8,5			11,0	11,5			12,5	12,0		
53	6,0	7,5	9,0	9,5	10,0				12,0			12,5	13,0
54	6,5				10,5		12,0	12,5			12,5		
55		8,0	9,5	10,0		11,5				13,0		13,0	
56	7,0	8,5	10,0		11,0		12,5	13,0	12,5			13,5	
57		9,0		10,5	11,5						13,0		13,5
58	7,5	9,5	10,5			12,0			13,0	13,5		14,0	
59	8,0	10,0	11,0	11,0	12,0		13,0	13,5					
60	8,5	10,5											
61	9,0		11,5	11,5		12,5			13,5	14,0	13,5		
62		11,0			12,5								14,0
63	9,5		12,0				13,5	14,0	14,0				
64				12,0	13,0						14,0	14,5	
65		11,5	12,5	12,5		13,0	14,0			14,5			
66	10,0	12,0						14,5			14,5		14,5
67		12,5	13,0	13,0	13,5	13,5			14,5			15,0	
68	10,5						14,5			15,0			
69	11,0	13,0			14,0	14,0		15,0	15,0		15,0		15,0
70	11,5		13,5	13,5			15,0						

**Übung Nr. 3 Rumpfbeuge / männlich**

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	-14	-17	-14	-15	-16	-20	-19	-19	-20	-16	-18	-15	-19
31		-16	-13			-19	-18	-16	-18		-16		-18
32	-12	-15	-11		-15	-18	-17	-15	-17	-15	-15		-17
33				-14		-17		-14	-16		-14	-14	-15
34		-14	-10	-13	-14	-16	-16		-15	-14	-13		-14
35		-13			-13	-15	-15	-13	-14		-11	-13	-13
36	-11	-12		-12	-12	-14	-13	-12	-13	-13	-10	-12	-12
37		-11	-9	-10	-11	-13	-12	-11	-12	-12		-11	-10
38	-10	-10	-8	-9	-10	-12	-11	-10	-11	-10	-9	-10	-9
39		-9		-7	-9	-11	-10	-9	-10	-8	-7	-9	-8
40	-9	-8	-7	-6	-8	-10	-9	-8	-9	-7	-6	-8	-7
41	-8	-7	-6		-7	-9	-8	-7	-7	-6	-5	-5	-5
42	-7	-6	-5	-5	-5	-7	-7	-6	-6	-5	-2	-4	-3
43	-5	-5		-4	-4	-6	-6	-5	-5	-4	-1	-3	-2
44	-4	-4	-4	-3	-3	-4	-5	-4	-4	-3	0	-2	-1
45	-3		-3	-2	-2	-3	-4	-2	-2	-2		-1	0
46		-3		-1	-1	-2	-2	-1		0	1		1
47	-2	-2	-2		0	-1	-1	0	0			0	2
48	-1	-1	-1			0	0			1	2		3
49				0	1			1	1	2	3	1	4
50			0		2	1	1		2	3		2	5
51	0	0				2	2	2	3	4	4	3	
52			1	1	3			3	4		5	4	6
53	1	1		2		3	3			5	6	5	
54			2		4	4	4	4	5		7	6	7
55	2								6	6	8		8
56	3	2	3	3	5	5	5	5	7	7		7	9
57								6	8		9	8	
58	4	3	4	4	6		6	7	9	8	10	9	10
59			5	5		6	7	8		9	11		
60	5	4			7	7	8	9	10	10	12	10	11
61			6	6	8	8		10			13	11	12
62		5		7	9		9		11	11	14	12	13
63	6		7		10	9			12		15	13	14
64			8	8	11		10	11	13	12		14	15
65	7	6		9	12	10		12	14	13	16		
66	8	7	9	10			11	13		14		15	
67	9	8		11	13				15	15	17		
68	10	9	10	12	14	11		14		16			16
69	11	10		13	15	12	12		16	17	18	16	
70	12			14	16		13				19		17

## Übung Nr. 3 Rumpfbeuge / weiblich

T-Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	-15	-14	-15	-15	-14	-13	-10	-16	-15	-14	-11	-13	-14
31	-14			-13	-13		-9	-15		-13	-10	-12	-13
32	-13		-14	-12					-14	-12	-8	-10	-12
33	-12	-13		-11	-12	-12	-8	-14	-12	-11	-7	-8	-11
34	-11	-12	-13	-10	-11	-11	-7	-13	-10	-10	-6	-7	-9
35	-10	-11	-12	-9	-10	-9	-6	-10	-9	-9		-6	-8
36	-9	-10	-11	-8		-8	-5	-9	-7	-8	-5	-5	-7
37	-8	-9	-10		-9	-7	-4	-7		-7	-4	-4	-6
38		-8	-9	-7	-8	-6	-3	-4	-6	-6	-2	-3	-5
39	-7	-7	-8	-6	-7	-5	-2	-3	-4	-4	-1	-2	-3
40	-6	-6	-7	-5	-6	-4	-1	-2	-3	-3	0		-2
41	-5		-6	-4	-4	-3	0	-1	-1	-2	1	-1	-1
42		-5	-5	-3	-3	-2	1	0	0	-1	2	0	0
43	-4			-2	-1	-1	2	1	1	0	3	1	1
44	-3	-4	-4	-1		0		2	2	2		2	
45		-3	-3		0		3		3	4	4	3	2
46	-2	-2	-2	0	1	1		3		5		4	3
47	-1	-1	-1			2	4	4	4		5		4
48			0	1	2	3	5	5	5	6		5	5
49	0	0					6		6	7	6	6	6
50			1	2		4		6	7	8	7	7	
51	1	1		3	3		7		8	9		8	7
52			2	4		5	8	7	9	10	8	9	
53	2	2	3		4	6	9	8			9		8
54		3	4	5	5			9	10	11	10	10	9
55	3	4		6	6	7	10		11	12		11	
56	4	5	5		7	8		10	12	13	11		10
57				7		9	11	11		14	12	12	11
58	5	6	6	8	8	10	12	12	13		13	13	
59				9	9	11	13	13	14	15		14	12
60		7	7	10	10	12		14			14	15	
61	6						14		15				13
62	7	8	8	11	11	13	15			16			14
63				12		14	16	15	16		15	16	15
64	8	9	9	13	12		17			17			
65				14		15	18		17				16
66	9	10	10	15			19	16	18	18		17	17
67		11	11	17	13	16		17		20	16		18
68	10	12		18	14	17	20		19			18	19
69	11		12	19	15	18		18	20	21	17	19	20
70	13	13		20	16			20	23			20	

**Übung Nr. 4 Standhochsprung / männlich**

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	13	11	12	11	12	18	18	19	19	19	27	28	25
31		12		13	13			20	21	20	28	29	27
32		13	13	14	14	19	19		23	23	29		29
33		14		15	15			22	24	27	30	30	30
34	14		14	16	16		20	23	25	28	31	31	32
35			15	17	17	20				30	32	32	33
36		15		18	18	21	21	24	26	31	33	34	34
37			16		19	22	22	25	27	33	34	35	35
38	15	16		19			23	26	28	34	35		37
39					20	23			29	36	36	36	38
40	16	17	17	20			24	27	30	37	37	38	39
41					21		25		31		38	39	40
42	17	18	18	21	22	24		28	32	38	39	40	41
43						25	26	29	34	39	40		42
44			19	22	23	26		30	35	40		41	43
45	18	19			24	27	27			41	41	42	44
46			20	23	25		28	31	36		42	43	45
47		20				28	29	32	38	42	43	44	46
48	19	21	21	24		29	30	33	39	43		45	47
49					26			34	40	44	44	46	48
50				25	27	30	31		41	45	45	47	49
51	20	22	22			31	32	35	42	46		48	
52		23	23	26	28		33	36	43	47	46	49	50
53				27	29	32	34	37	44	48	47	50	51
54	21	24	24			33	35	38	45	49	49		52
55			25	28	30	34		39		50	50	51	53
56	22	25		29				40	46			52	54
57				30		35	36		47	51	51	53	55
58	23		26		31	36	37	41	48	53	52	54	
59	24	26		31	32	37	38	42	49	54	53	55	56
60	25	27	27		33	38	39	43	50	55	54	56	57
61	26		28	32		39	40	44		56	55	57	58
62	28	28	29		34	40	41	45	51	57	56	58	
63	29		30	33	35	42			52	58	57		59
64		29		34	36	43	42	46	53	59	58	59	60
65	30			35	37	44	44	48	54	60	59	60	61
66		30				45	45	49	55		60		62
67			31		39	46	46	50	57	61	61	61	63
68		31	32	37	40	48	47		58	62	63	62	64
69			33	38		49	48	51	60	63	64	63	65
70	31			39	41	50		52	61		66	64	66

## Übung Nr. 4 Standhochsprung / weiblich

T-Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30		10	11	11	11	17	16	17	13	16	18	19	16
31	9			12	12	18	17	18	18	19	20	20	18
32	10	11		13	13			19	19	20			19
33	11		12		14		18	20	20	21	21		
34	12		13	14				21		22	23	21	20
35	13	12	14	15	15	19	19	22	21			22	21
36	14			16	16	20	20		22	23	24		22
37		13	15	17	17				23	25	25	23	23
38	15	14					21	23	24			24	24
39		15		18	18	21	22	24		26		25	25
40			16	19	19	22	23		25	27	26		
41		16			20			25			27		26
42	16		17	20		23	24		26	29	28	26	27
43					21	24	25	26	27	30	29		28
44		17	18					27	28		30	27	
45	17			21		25	26		29			28	29
46		18			22		27	28		31		29	30
47	18		19		23	26		29	30	33	31	30	
48		19	20	22	24		28	30		34	32		
49	19	20				27	29				33	31	31
50				23		28	30		31	35		32	32
51			21	24	25				32	36	34	33	
52		21			26	29		31	33			34	33
53	20		22	25	27		31	32	34	37	35		34
54		22				30	32	33	35			35	35
55			23	26	28			34	36	38	36	36	
56		23			29		33	35	37	39	37	37	36
57	21		24	27		32	34	36	38		38	38	
58		24		28	30		35	37	39	40			37
59	22		25	29		33			40	41	39	39	
60		25	26	30		34	36	38		42	40		38
61	23		27				37	39				40	39
62			28		31	35	38		41	43	41		
63	24			31	32	36		40	42		42	41	40
64		26	29	32		37	39	41	43	44	43		
65			30	33	33	38	40	42	45	45	44	42	
66	25	27		34	34	39	41	43	46	46	45	43	41
67		28	31	35		40	42	44	48	49		44	42
68		29		36		41	43	45	50		46	45	
69		30	32	37	35	42		46		50	47		43
70			33	38	36	43	44	48	51		49	46	



**Übung Nr. 5 Halten im Hang / männlich**

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	0	0	1	1		0	0	0	2	2	1	3	3
31										3	2	4	4
32					1					4			5
33		1						1			3	5	6
34			2	2		1	1		3	5			
35	1	2							4	6	4	6	7
36					2	2		2	5	7	5	7	8
37							2		6	8	6	9	9
38	2		3	3	3	3		3		9	7	10	11
39		3				4	3	4	7	10	9	11	12
40				4	4	5	4	5	8	13	11	12	14
41	3		4	5			5	6	9	15	13	13	17
42		4			5	6		7	10	16	15	16	18
43			5	6		7	6	8	11	17	17	19	20
44	4			7	6		7	9	13	19	19	20	21
45		5	6	8		8	8	10	14	20	20	23	23
46					7	9		11	15	22	22	24	25
47	5	6	7	9	8	10	9	12	16	24	24	26	28
48		7		10	9	12	10	13	18	25	26	28	29
49	6		8	11	10	13	12	14	19	27	28	31	30
50		8	9	12	11	14	13	15	20	28	30	32	32
51	7		10	14	12	16	15	17	22	30	31	33	35
52	8	9	11	15	14	18	17	19	25	31	34	35	36
53	9	10	12	17	16	19	19	21	27	34	36	37	37
54	10	11	13	18	17	20	21	23	29	36	37	40	39
55	11	12	14	20	19	22	22	25	30	39	39	41	41
56	12	13	15	22	21	25	24	26	32	40	41	44	43
57		14	16	24	24	26	27	29	35	42	45	46	45
58	13	15	17	25	26	29	29	30	38	45	46	48	46
59		16	18	28	28	30	31	33	41	46	47	50	47
60	14	18	22	30	30	33	34	35	42	47	49	52	48
61	15	20	24	31	31	35	37	38	43	49	50	53	50
62	16	21	25	33	35	37	40	39	45	51	52	56	51
63	17	23	28	39	38	39	42	40	47	55	55	60	53
64	19	24	31	43	41	41	43	41	49	57	57		56
65	20	30	36	46	43	43	46	43	50	59	60	61	59
66	21	31	41	51	44	44	48	46	51	60		63	62
67	22	32	43	54	48	46	49	49	55	61	61	64	64
68	23	33	45	60	52	50	56	53	57	62	62	66	66
69	24	34	46	62	55	59	60	55	59	63	63	67	67
70	25	38	47	64	58	63	63	61	60	68	65	71	69

## Übung Nr. 5 Halten im Hang / weiblich

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30		0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31													
32	0												
33		1											
34								1					
35			2				1			1			
36				2	1			2	1		1	1	1
37	1	2				1	2						
38				3				3	2				
39	2		3		2					2			2
40						2	3	4	3				
41	3	3		4						3	2	2	
42					3	3	4	5					3
43			4						4	4			
44	4	4		5	4	4	5	6			3	3	
45						5			5	5			4
46		5	5	6	5		6	7	6		4	4	
47	5				6	6	7			6	5		5
48		6	6	7	7			8	7			5	
49	6			8		7	8	9	8	7	6		6
50		7	7	10	8	8		10	9	8	7	6	
51	7		8	11	9	9	9	11	10		8		7
52	8	8	9		10	10	10	12	11	9	9	7	8
53			10	12	12	11	11	13	13	11		8	9
54	9	9	11	13	13	12	12	15	14	12	10	9	10
55		10	12	15	14	13	13	16	15	13	11		11
56	10	11	13	16	15	15	15	17	17	14	12	10	12
57	11	12	14	18	16	16	16	18	19	15	14	11	13
58	12		15	20	18	18	18	19	20	16	15	12	15
59	13	13	16	21	20	19	19	20	22	17	16	13	16
60	14	14	17	23	22	20	20	22	23	20		16	17
61	15	15	19	25	25	23	21	24	25	22	17	18	19
62	16	17	21	28	26	25	23	27	28	24	18	19	20
63	18	18	22	29	29	29	25	29	31	25	20	20	22
64	20	19	23	32	30	31	26	31	33	27	21	22	26
65	22	20	25	35	32	34	27	33	35	29	24	25	29
66	23	21	28	37	34	36	29	37	38	30	25	27	30
67	24	23	30	40	35	40	33	38	40	31	27	29	33
68	25	25	31	48	36	44	37	39	44	35	30	30	35
69	26	26	32	57	37	47	39	42	47	40	32	31	41
70	27	27	35	60	45	48	47	53	48	42	35	32	44

## Übung Nr. 6 Stufentest / männlich

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	47	58	73	78	89	55	64	70	62	72	78	72	71
31	46	56	70	70	80	54	62	68	61	70	76	71	68
32	44	52	67	67	76	50	60	63	60	68	74	70	67
33	43	50	65	65	72	48	59	60	59	64	66	63	66
34	42	48	59	60	69	46	58	57	58	62	64	60	63
35	41	47	54	58	63	44	54	54	56	60	61	57	60
36	40	45	51	54	60	41	50	52	52	57	60	54	57
37	38	42	44	49	56	39	48	51	49	56	59	53	54
38	36	37	42	48	51	36	47	48	48	52	56	49	51
39	34	36	37	43	44	34	43	44	45	49	54	48	48
40	30	33	35	41	40	32	40	41	42	46	50	44	45
41	28	31	32	39	37	31	36	40	40	43	48	42	43
42	26	29	29	36	36	30	32	39	36	40	44	39	41
43	24	26	26	34	33	28	29	33	32	37	41	36	39
44	20	24	23	30	30	26	25	30	29	35	40	35	36
45	19	22	20	28	29	24	23	27	25	32	36	34	34
46	14	21	18	24	28	21	20	24	22	31	32	31	32
47	12	18	16	22	25	20	18	22	20	28	29	29	30
48	11	15	14	19	23	18	16	20	19	25	25	25	26
49	10	13	12	18	19	17	15	19	16	22	21	23	24
50	9	12	10	15	17	16	12	18	15	20	19	19	23
51	7	9	8	12	15	13	10	16	12	18	15	18	20
52	4	8	7	10	14	12	8	13	10	16	12	16	18
53	3	6	6	9	12	9	7	11	9	13	10	13	16
54	2	4	4	6	9	8	6	10	8	12	8	12	14
55	1	1	2	5	8	6	5	8	7	9	6	10	12
56	0	0	1	3	6	3	4	7	5	8	5	9	9
57	-1	-2	0	1	4	1	1	5	4	6	4	7	6
58	-2	-5	-1	0	2	0	0	4	3	4	3	4	5
59	-4	-7	-3	-1	1	-2	-2	1	1	2	1	2	4
60	-7	-8	-6	-3	0	-4	-4	0	0	1	0	1	2
61	-8	-12	-10	-6	-2	-6	-6	-3		0	-1	0	1
62	-11	-14	-12	-8	-5	-7	-9	-6	-1	-1	-2	-4	0
63	-15	-16	-15	-11	-8	-8	-12	-9	-2	-2	-4	-6	-1
64	-18	-18	-19	-19	-12	-11	-16	-12	-5	-4	-6	-10	-2
65	-20	-21	-21	-28	-13	-12	-19	-14	-7	-5	-8	-12	-3
66	-24	-28	-26	-30	-15	-16	-21	-16	-8	-8	-11	-14	-5
67	-29	-36	-30	-32	-21	-19	-24	-19	-12	-11	-12	-20	-6
68	-30	-42	-36	-42	-24	-23	-28	-23	-13	-13	-17	-24	-7
69	-36	-48	-38	-48	-28	-28	-32	-24	-14	-18	-24	-30	-12
70	-38	-54	-41	-52	-40	-33	-37	-25	-16	-21	-29	-46	-14

**Übung Nr. 6 Stufentest / weiblich**

T- Wer	Alter in Jahren												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	50	60	55	76	76	64	84	80	64	64	83	62	78
31	48	58	54	72	70	61	78	74	60	63	78	61	72
32	47	56	52	69	67	60	76	69	56	60	75	60	65
33	46	54	49	67	65		69	65	52	59	65	59	60
34	44	53	48	61	64	57	64	64	51	58	63	57	58
35	43	50	46	58	61	54	62	63	48	51	60	53	55
36	42	48	45	55	59	51	54	60	47	50	59	49	54
37	41	44	43	50	55	48	51	59	46	47	57	48	52
38	40	41	41	48	53	47	48	52	44	46	56	45	49
39	38	40	39	43	50	44	46	48	42	44	54	42	48
40	36	39	36	41	48	41	43	46	40	38	51	40	46
41	35	37	34	40	44	40	40	44	39	36	49	38	42
42	33	35	30	37	42	36	37	42	38	34	48	35	41
43	31	31	29	36	38	32	36	40	36	33	44	32	37
44	27	29	26	33	36	29	32	39	33	32	41	29	36
45	24	25	24	31	32	28	30	36	31	30	37	25	34
46	23	21	20	28	27	25	28	32	29	28	35	24	32
47	19	18	18	24	24	23	24	30	27	26	32	23	30
48	18	17	16	21	23	20	22	27	26	24	31	20	29
49	16	15	12	18	20	19	19	24	24	21	28	18	26
50	14	12	10	15	17	18	16	22	21	19	26	16	24
51	12	10	8	12	15	17	14	21	19	16	24	13	22
52	8	9	6	10	12	16	12	20	16	14	20	12	19
53	6	7	5	9	10	12	11	19	14	13	19	9	16
54	4	6	4	6	8	9	8	15	12	12	17	8	12
55	2	3	3	4	6	7	6	12	11	11	14	6	11
56	0	1	1	3	4	6	4	10	10	9	12	5	8
57	-1	0	0	2	1	4	1	7	8	8	9	3	6
58	-3	-1	-2	0	0	3	0	5	5	6	7	1	3
59	-6	-3	-4	-2	-2	2	-1	3	4	4	5	0	1
60	-8	-6	-5	-6	-4	0	-4	1	2	3	1	-1	0
61	-10	-11	-8	-10	-7	-1	-6	0	1	1	0	-2	-2
62	-12	-14	-12	-12	-11	-4	-9	-1	0	0	-1	-7	-4
63	-16	-21	-14	-15	-13	-6	-12	-2	-4	-1	-3	-8	-6
64	-18	-26	-17	-18	-17	-7	-16	-4	-6	-2	-6	-11	-10
65	-20	-36	-21	-19	-22	-8	-18	-8	-7	-4	-8	-12	-12
66	-24	-43	-24	-23	-24	-11	-20	-10	-8	-8	-11	-14	-13
67	-25	-48	-27	-24	-30	-12	-21	-12	-9	-15	-12	-16	-15
68	-32	-49	-30	-37	-36	-15	-34	-14	-14	-17	-13	-18	-17
69	-58	-54	-31	-42	-42	-23	-40	-18	-16	-19	-14	-23	-20
70	-59	-58	-32	-43	-55	-24	-53	-20	-18	-20	-15	-24	-23