



Sporttest 2026 – Erfassungsbogen

Name, Vorname	
Datum und Startzeit	

Testaufgabe	Anforderung	Ergebnis	Punkte	Prüfer*in
-------------	-------------	----------	--------	-----------

1.: Balancieren	max. 50s max. 2 Versuche	Zeit			
10P: ≤30s	8P: 31-35s				6P: 36-40s
4P: 41-45s	2P: 46-50s				0P: ≥51s

2.: Wechsel- sprünge (30s)	mind. 30 Wdh. max. 2 Versuche	Wdh.			
10P: ≥54	8P: 48-53				6P: 42-47
4P: 36-41	2P: 30-35				0P: ≤29

3.: Beugehang	mind. 44s max. 2 Versuche	Zeit			
10P: ≥60s	8P: 56-59s				6P: 52-55s
4P: 48-51s	2P: 44-47s				0P: ≤43s

4.: Kasten- Bumerang-Test	max. 20s max. 2 Versuche	Zeit			
10P: ≤14s	8P: 14.1-15.5s				6P: 15.6-17s
4P: 17.1-18.5s	2P: 18.6-20s				0P: ≥21s

5.: CKCU-Test (15s)	mind. 17 Wdh. max. 2 Versuche	Wdh.			
10P: ≥29	8P: 26-28				6P: 23-25
4P: 20-22	2P: 17-19				0P: ≤16

6.: Dummy ziehen	max. 60s 1 Versuch	Zeit			
10P: ≤54s	8P: 54.1-56s				6P: 56.1-58s
4P: 58.1-59s	2P: 59.1-60s				0P: ≥60.1s

7.: 3000m-Lauf	max. 15min 1 Versuch	Zeit			
10P: ≤13:00min	8P: 13:01-13:30				6P: 13:31-14:00
4P: 14:01-14:40	2P: 14:31-15:00				0P: 15:01

Zwischensumme:				
-----------------------	--	--	--	--



Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

Name, Vorname	
Datum und Startzeit	

8.: Leitersteigen	max. 70s		Zeit		
	1 Versuch				
	10P: ≤30s	8P: 31-40s			
4P: 51-60s	2P: 61-70s	0P: ≥71s			

9.: Tauchen	mind. 15min		Distanz		
	max. 2 Versuche				
	10P: ≥25m	8P: 22.5-24.99m			
4P: 17.5-19.99m	2P: 15-17.49m	0P: ≤14.99m			

10.: Schwimmen (200m)	max. 7min		Zeit			
	1 Versuch					
	10P: ≤3min	8P: 3:01-3:30min				6P: 3:31-4:00m
	4P: 4:01-4:30min	2P: 4:31-5:00min				0P: 5:01-7min
Ausscheiden:	≥7:01min					

Zwischensumme Seite 2:		
Übertrag Zwischensumme Seite 1:		
GESAMTPUNKTZAHL:		
Sporttest bestanden		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Rotes Feld = Ausschlusskriterium!

Bei den Stationen 6, 7 und 8 führt eine Leistung von 0 Punkten zum sofortigen Ausscheiden.

Bei Station 10 ist ein Weiterkommen mit 0 Punkten möglich, sofern die Leistung ≤7min beträgt.