

Wertungstabelle Fitcheck

Note	Punkte*	Rumpfkraft ¹		Klimmzüge ²		Beugehang ¹ ☉		Liegestützen ²		Pendellauf ¹	
		M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
6.0	1.25	240	216	20	7	75	55	75	42	8.7	9.8
5.8	1.20	230	206	19		72	52	70	40	8.8	9.9
5.6	1.15	220	196	18	6	69	49	65	38	8.9	10.0
5.4	1.10	210	186	17		66	46	60	36	9.0	10.1
5.2	1.05	195	173	16	5	63	43	55	34	9.1	10.2
5.0	1.00	180	157	15		60	40	50	32	9.2	10.3
4.8	0.95	165	144	14		57	37	46	30	9.4	10.4
4.6	0.90	150	131	13	4	54	34	42	28	9.6	10.5
4.4	0.85	135	118	12		51	31	38	26	9.8	10.6
4.2	0.80	120	105	11		48	28	34	24	10.0	10.7
4.0	0.75	105	92	10	3	45	25	30	22	10.2	10.8
3.8	0.70	90	79	9		42	23	28	20	10.3	10.9
3.6	0.65	75	66	8		39	21	26	18	10.4	11.0
3.4	0.60	60	53	7		36	19	24	16	10.5	11.1
3.2	0.55	45	40	6		33	17	22	14	10.6	11.3
3.0	0.50	30	27		2	30	15	20	12	10.7	11.5
2.8	0.45	25	24	5		27	13	18	10	10.8	11.7
2.6	0.40	20	21			24	11	17	9	10.9	11.9
2.4	0.35	18	18	4		21	9	16	8	11.0	12.1
2.2	0.30	16	16			18	7	14	7	11.1	12.3
2.0	0.25	14	14	3	1	16	6	12	6	11.2	12.5
1.8	0.20	12	12			14	5	10	5	11.3	12.6
1.6	0.15	10	10	2		12	4	8	4	11.4	12.7
1.4	0.10	8	8			10	3	4	3	11.6	12.8
1.2	0.05	6	6	1		8	2	2	2	11.8	12.9
1.0	0	5	4	0	0	6	1	1	1	12.0	13.0

* Für die Schlussnote werden die Punkte aus den 4 Disziplinen summiert und zu 1 addiert.
 Jede Disziplin trägt mit ¼ zur Schlussnote bei.

☉ Alternativ zu den Klimmzügen.

1 Dauer in Sekunden

2 Anzahl