

Konditionstest für lizenzierte TKGS- und SC Helfer Abteilung C (Schutzdiensthelfer)
(Bewertungstabelle)

Pendellauf (4 x 10 m) 2. Versuch möglich		12 Minuten Lauf		Klimmzüge		3 x 80 m (Durchschnittszeit zählt)	
Sek.	Pkt.	m	Pkt.	Anzahl	Pkt.	Sek.	Pkt.
9.80	100	3000	100	18	100	10.50	100
		2970	99				
9.90	98	2940	98	17	98	10.60	98
		2910	97				
10.00	96	2880	96	16	96	10.70	96
		2850	95				
10.10	94	2820	94	15	94	10.80	94
		2790	93				
10.20	92	2760	92	14	92	10.90	92
		2730	91				
10.30	90	2700	90	13	90	11.00	90
		2670	89				
10.40	88	2640	88	12	88	11.10	88
		2610	87				
10.50	86	2580	86	11	86	11.20	86
		2550	85				
10.60	84	2520	84	10	84	11.30	84
		2490	83				
10.70	82	2460	82	9	82	11.40	82
		2430	81				
10.80	80	2400	80	8	80	11.50	80
		2370	79				
10.90	78	2340	78	7	78	11.60	78
		2310	77				
11.00	76	2280	76	6	76	11.70	76
		2250	75				
11.10	74	2220	74	5	74	11.80	74
		2190	73				
11.20	72	2160	72	4	72	11.90	72
		2130	71				
11.30	70	2100	70	3	70	12.00	70
		2070	69				
11.40	68	2040	68	2	68	12.10	68
		2010	67				
11.50	66	1980	66	1	66	12.20	66
		1950	65				
11.60	64	1920	64	0	0	12.30	64
		1890	63				
11.70	62	1860	62			12.40	62
		1830	61				
11.80	60	1800	60			12.50	60

Ausführungsbestimmungen laut Anhang zur Verordnung der TKGS für Helfer Abt. C

Mindestanforderung: Total 320 Punkte