

Puntentabel gevechtstesten

1 LOOPPROEF OP LOOPBAND

Tijd	Snelheid (km/u)	Punten man (/20)	Punten vrouw (/20)
22'30"	16,2 km/u	20	20
22'00"	16,2 km/u	19,50	20
21'30"	16,2 km/u	19	20
21'00"	16,2 km/u	18,50	20
20'30"	16,2 km/u	18	20
20'00"	16,2 km/u	17,50	20
19'30"	16,2 km/u	17	20
19'00"	16,2 km/u	16,50	20
18'30"	16,2 km/u	16	20
18'00"	16,2 km/u	15,50	20
17'30"	16,2 km/u	15	20
17'00"	15,9 km/u	14,50	20
16'30"	15,6 km/u	14	20
16'00"	15,3 km/u	13,50	19
15'30"	15,0 km/u	13	18
15'00"	14,7 km/u	12,50	17
14'30"	14,4 km/u	12	16
14'00"	14,1 km/u	11,50	15
13'30"	13,8 km/u	11	14
13'00"	13,5 km/u	10,50	13
12'30"	13,2 km/u	10	12
12'00"	12,9 km/u	9	9
11'30"	12,6 km/u	8	8
11'00"	12,3 km/u	7	7
10'30"	12,0 km/u	6	6
10'00"	11,7 km/u	5	5
09'30"	11,4 km/u	4	4
09'00"	11,1 km/u	3	3
08'30"	10,8 km/u	2	2
08'00"	10,5 km/u	1	1
07'30"	10,2 km/u	0	0

2 TEST SIDE BRIDGE

< 35 jaar		35 - 39 jaar		40 - 49 jaar		Punten (/20)
Tijd man	Tijd vrouw	Tijd man	Tijd vrouw	Tijd man	Tijd vrouw	
2'00"	1'50"	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	20
1'55"	1'45"	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	19
1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	18
1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	17
1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	16
1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	15
1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"	14
1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"	13
1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"	12
1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"	11
1'10"	60"	60"	50"	50"	40"	10
1'08"	58"	58"	48"	48"	38"	9
1'06"	56"	56"	46"	46"	36"	8
1'04"	54"	54"	44"	44"	34"	7
1'02"	52"	52"	42"	42"	32"	6
60"	50"	50"	40"	40"	30"	5
58"	48"	48"	38"	38"	28"	4
56"	46"	46"	36"	36"	26"	3
54"	44"	44"	34"	34"	24"	2
52"	42"	42"	32"	32"	22"	1
minder	minder	minder	minder	minder	minder	0

3 TEST PULL-UP

Aantal	Punten (/20)
16	20
15	19
14	18
13	17
12	16
11	15
10	14
9	13
8	12
7	11
6	10
5	9
4	8
3	7
2	uitsluiting
1	uitsluiting
0	uitsluiting

4 TEST PUSH-UP

Aantal	Punten (/20)
25	20
23	18
21	16
19	14
17	12
15	10
12	8
9	6
6	4
3	2
minder	0

Vrouwen mogen deze proef op de knieën doen.