



# UK RLP

Unfallkasse Rheinland-Pfalz  
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Probiert  
es aus!

## „Wie fit bin ich?“

### Tabellen

Nutze diese Tabellen, um deine Punktzahl  
in den einzelnen Tests zu ermitteln.



# A



## → Punktetabelle Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 Sekunden)

**Jungen**

Alter	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl
10	< 22	22 – 25	25 – 28	29 – 32	> 32
11	< 25	25 – 28	29 – 31	32 – 35	> 35
12	< 27	27 – 30	31 – 33	34 – 37	> 37
13	< 28	28 – 31	32 – 34	35 – 39	> 39
14	< 29	29 – 32	33 – 35	36 – 40	> 40
15	< 30	30 – 33	34 – 37	38 – 41	> 41
16	< 31	31 – 34	35 – 38	39 – 43	> 43
17	< 32	32 – 35	36 – 39	40 – 44	> 44
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## → Punktetabelle Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 Sekunden)

**Mädchen**

Alter	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl
10	< 23	23 – 26	27 – 29	30 – 32	> 32
11	< 26	26 – 29	30 – 32	33 – 35	> 35
12	< 28	28 – 31	32 – 34	35 – 37	> 37
13	< 29	29 – 31	32 – 34	35 – 38	> 38
14	< 29	29 – 32	33 – 35	36 – 39	> 39
15	< 30	30 – 32	33 – 35	36 – 39	> 39
16	< 30	30 – 33	34 – 36	37 – 39	> 39
17	< 31	31 – 34	35 – 37	38 – 40	> 40
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

# B



## → Punktetabelle Standweitsprung (Bester Versuch in cm)

**Jungen**

Alter	Weite (cm)	Weite (cm)	Weite (cm)	Weite (cm)	Weite (cm)
10	< 127	127 – 140	141 – 151	152 – 165	> 165
11	< 139	139 – 150	151 – 160	161 – 171	> 171
12	< 147	147 – 158	159 – 169	170 – 181	> 181
13	< 155	155 – 167	168 – 178	179 – 191	> 191
14	< 163	163 – 176	177 – 188	189 – 201	> 201
15	< 171	171 – 184	185 – 197	198 – 211	> 211
16	< 179	179 – 193	194 – 202	203 – 215	> 215
17	< 187	187 – 202	203 – 215	216 – 231	> 231
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## → Punktetabelle Standweitsprung (Bester Versuch in cm)

**Mädchen**

Alter	Weite (cm)	Weite (cm)	Weite (cm)	Weite (cm)	Weite (cm)
10	< 120	120 – 131	132 – 142	143 – 154	> 154
11	< 127	127 – 139	140 – 151	152 – 164	> 164
12	< 132	132 – 146	147 – 158	159 – 172	> 172
13	< 132	132 – 146	147 – 158	159 – 172	> 172
14	< 132	132 – 146	147 – 158	159 – 172	> 172
15	< 132	132 – 146	147 – 158	159 – 172	> 172
16	< 132	132 – 146	147 – 158	159 – 172	> 172
17	< 132	132 – 146	147 – 158	159 – 172	> 172
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



## → Punktetabelle Liegestütze (Anzahl nach 40 Sekunden)



Alter	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl
10	< 9	9 – 10	11 – 12	13 – 14	> 14
11	< 9	9 – 10	11 – 12	13 – 14	> 14
12	< 10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	> 15
13	< 11	11	12 – 13	14 – 15	> 15
14	< 11	11 – 12	13 – 14	15 – 16	> 16
15	< 12	12 – 13	14 – 15	16 – 17	> 17
16	< 12	12 – 13	14 – 16	17	> 17
17	< 13	13 – 14	15 – 16	17 – 18	> 18
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## → Punktetabelle Liegestütze (Anzahl nach 40 Sekunden)



Alter	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl
10	< 9	9 – 10	11 – 12	13 – 14	> 14
11	< 10	10 – 11	12	13 – 14	> 14
12	< 10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	> 15
13	< 10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	> 15
14	< 10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	> 15
15	< 10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	> 15
16	< 10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	> 15
17	< 10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	> 15
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

# D



## → Punktetabelle Sechs-Minuten-Lauf (Strecke in Metern)

**Jungen**

Alter	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)
10	< 917	917 – 1000	1001 – 1072	1073 – 1156	> 1156
11	< 957	957 – 1043	1044 – 1118	1119 – 1205	> 1205
12	< 996	996 – 1085	1086 – 1163	1164 – 1253	> 1253
13	< 1036	1036 – 1129	1130 – 1210	1211 – 1303	> 1303
14	< 1075	1075 – 1171	1172 – 1255	1256 – 1352	> 1352
15	< 1113	1113 – 1213	1214 – 1301	1302 – 1402	> 1402
16	< 1153	1153 – 1257	1258 – 1347	1348 – 1452	> 1452
17	< 1192	1192 – 1299	1300 – 1393	1394 – 1501	> 1501
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## → Punktetabelle Sechs-Minuten-Lauf (Strecke in Metern)

**Mädchen**

Alter	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)
10	< 835	835 – 910	911 – 974	975 – 1049	> 1049
11	< 869	869 – 946	947 – 1014	1015 – 1092	> 1092
12	< 890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	> 1119
13	< 890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	> 1119
14	< 890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	> 1119
15	< 890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	> 1119
16	< 890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	> 1119
17	< 890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	> 1119
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>