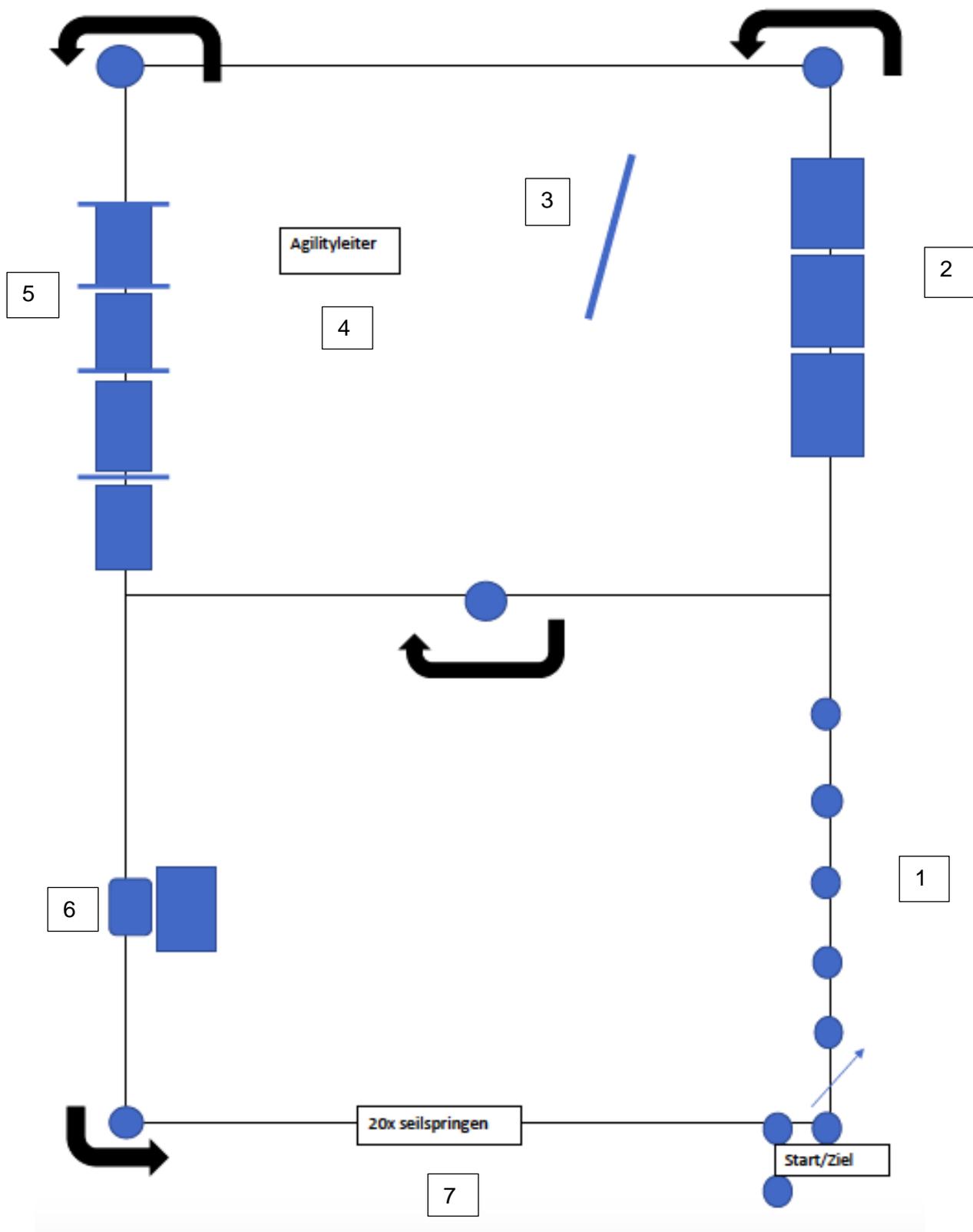


Koordinationsparcours



FMS Sekretariat, Zürcherstrasse 376, CH-8500 Frauenfeld
 Phone +41 52 723 05 56 – Fax +41 52 723 05 55 – E-Mail nachwuchs@swissmoto.org – Internet www.swissmoto.org

Vorgehen

Das Volleyballfeld wird als Grundlage genommen. Die Elemente werden an den Linien des Volleyballfeldes aufgebaut.

1. Slalom, mit 1.5m Abstand
2. Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle
3. Bank schmale Seite oben, balancieren, wenn runterfallen, 2sec
4. Agilityleiter, vorwärts reintippen. Jedes Feld wird mit dem rechten und linken Bein berührt. Blick ist seitlich (li oder re möglich)
5. Schwedenkastenelemente, hoch, runter, hoch, runter
6. Schwedenkastentreppe, Pferdpauschen nebeneinander (PilotInnen wählen selber)
7. 20x Seilspringen

Punkteverteilung Sporttest

Koordinationsparcours	
Dauer in Sekunden	Punkte
< 38,00	10
38.1-39.00	9
39.1-40	8
40.1-41	7
41.1-42	6
42.1-43	5
43.1-44	4
44.1-46	3
46.1-48	2
>48.1	1

Planking	
Dauer in Minuten	Punkte
5:31 - 6:00	10
5:01 - 5:30	9
4:31 - 5:00	8
4:01 - 4:30	7
3:31 - 4:00	6
3:01 - 3:30	5
2:31 - 3:00	4
2:01 - 2:30	3
1:31 - 2:00	2
0 - 1:30	1

6min-Lauf	
Anzahl Runden	Punkte
25	10
24.5	9
	8
23.5	7
23	6
22.5	5
22	4
21.5-20.5	3
20-19	2
<18.5	1