

Abbildung 1: Übersicht der Punkteverteilung der einzelnen Tests PISTE 2026 / illustration 1: Table de points pour les tests PISTE 2026

Delphinbeine / Battements dauphins [Sekunden, s]							Gleiten / Glisse [Meter, m]						
Alter / Age		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	Alter / Age		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Damen / dames							Damen / dames						
11	2015	10.8	10.5	10.2	9.9	9.6	11	2015	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5
12	2014	10.8	10.5	10.2	9.9	9.6	12	2014	11.2	12.2	13.2	14.2	15.2
13	2013	9.8	9.5	9.2	8.9	8.6	13	2013	11.2	12.2	13.2	14.2	15.2
14	2012	9.8	9.5	9.2	8.9	8.6	14	2012	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
15	2011	9.8	9.5	9.2	8.9	8.6	15	2011	12.6	13.6	14.6	15.6	16.6
16	2010	9.8	9.5	9.2	8.9	8.6	16	2010	13.1	14.1	15.1	16.1	17.1
17	2009	9.3	9.0	8.7	8.4	8.1	17	2009	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5
18	2008	9.3	9.0	8.7	8.4	8.1	18	2008	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5
19	2007	8.8	8.5	8.2	7.9	7.6	19	2007	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5
Herren / hommes							Herren / hommes						
11	2015	11.3	10.8	10.5	10.3	10.0	11	2015	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5
12	2014	10.8	10.3	10.0	9.7	9.4	12	2014	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5
13	2013	10.3	9.8	9.5	9.2	8.9	13	2013	11.2	12.2	13.2	14.2	15.2
14	2012	9.6	9.3	9.0	8.7	8.4	14	2012	11.9	12.9	13.9	14.9	15.9
15	2011	9.3	9.0	8.7	8.4	8.1	15	2011	11.9	12.9	13.9	14.9	15.9
16	2010	9.0	8.7	8.4	8.1	7.8	16	2010	12.6	13.6	14.6	15.6	16.6
17	2009	8.7	8.4	8.1	7.8	7.5	17	2009	13.3	14.3	15.3	16.3	17.3
18	2008	8.3	8.1	7.8	7.5	7.2	18	2008	13.3	14.3	15.3	16.3	17.3
19	2007	8.1	7.8	7.5	7.2	6.9	19	2007	14.3	15.3	16.3	17.3	18.3

Wende Crawl / Virage Crawl [Sekunden, s]							Wende Brust / Virage Brasse [Sekunden, s]						
Alter / Age		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	Alter / Age		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Damen / dames							Damen / dames						
11	2015	7.2	7.0	6.8	6.6	6.4	11	2015	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5
12	2014	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	12	2014	7.8	7.6	7.4	7.2	7.0
13	2013	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	13	2013	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7
14	2012	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	14	2012	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7
15	2011	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	15	2011	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6
16	2010	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	16	2010	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5
17	2009	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	17	2009	7.2	7.0	6.8	6.6	6.4
18	2008	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	18	2008	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3
19	2007	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	19	2007	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3
Herren / hommes							Herren / hommes						
11	2015	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	11	2015	8.2	8.0	7.8	7.6	7.1
12	2014	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	12	2014	7.7	7.5	7.3	7.1	6.9
13	2013	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	13	2013	7.6	7.4	7.2	7.0	6.8
14	2012	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	14	2012	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5
15	2011	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	15	2011	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3
16	2010	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	16	2010	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2
17	2009	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	17	2009	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1
18	2008	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	18	2008	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9
19	2007	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	19	2007	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9

Abbildung 1: Übersicht der Punkteverteilung der einzelnen Tests PISTE 2026 / illustration 1: Table de points pour les tests PISTE 2026

Wende Rücken / Virage Dos [Sekunden, s]
Alter / Age **1 Punkt** **2 Punkte** **3 Punkte** **4 Punkte** **5 Punkte**

Damen / dames						
11	2015	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7
12	2014	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2
13	2013	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9
14	2012	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9
15	2011	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8
16	2010	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7
17	2009	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6
18	2008	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5
19	2007	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5

Herren / hommes						
11	2015	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6
12	2014	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1
13	2013	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0
14	2012	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7
15	2011	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5
16	2010	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4
17	2009	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3
18	2008	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1
19	2007	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1

Klimmzüge / Tractions [Anzahl]
Alter / Age **1 Punkt** **2 Punkte** **3 Punkte** **4 Punkte** **5 Punkte**

Damen / dames						
11	2015	2	3	5	7	9
12	2014	2	3	5	7	9
13	2013	2	3	5	7	9
14	2012	2	3	5	7	9
15	2011	2	3	5	7	9
16	2010	2	3	5	7	9
17	2009	2	3	5	7	9
18	2008	2	3	5	7	9
19	2007	2	3	5	7	9

Herren / hommes						
11	2015	3	5	7	9	11
12	2014	3	5	7	9	11
13	2013	4	6	8	10	12
14	2012	4	6	8	10	12
15	2011	5	7	9	11	13
16	2010	5	7	9	11	13
17	2009	6	8	10	12	14
18	2008	6	8	10	12	14
19	2007	8	10	12	14	16

Wende Delfin / Virage Dauphin [Sekunden, s]
Alter / Age **1 Punkt** **2 Punkte** **3 Punkte** **4 Punkte** **5 Punkte**

Damen / dames						
11	2015	7.8	7.6	7.4	7.2	7.0
12	2014	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5
13	2013	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2
14	2012	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2
15	2011	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1
16	2010	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0
17	2009	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9
18	2008	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8
19	2007	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8

Herren / hommes						
11	2015	7.6	7.4	7.2	7.0	6.8
12	2014	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3
13	2013	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2
14	2012	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9
15	2011	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7
16	2010	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6
17	2009	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5
18	2008	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3
19	2007	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3

Jump and Reach [Zentimeter, cm]
Alter / Age **1 Punkt** **2 Punkte** **3 Punkte** **4 Punkte** **5 Punkte**

Damen / dames						
11	2015	26	30	33	36	39
12	2014	26	30	33	36	39
13	2013	27	31	34	37	40
14	2012	27	31	34	37	40
15	2011	28	32	35	38	41
16	2010	28	32	35	38	41
17	2009	28	32	35	38	41
18	2008	28	32	35	38	41
19	2007	32	36	39	42	45

Herren / hommes						
11	2015	25	30	33	36	39
12	2014	27	32	35	38	41
13	2013	30	35	38	41	43
14	2012	32	37	40	43	46
15	2011	34	39	42	45	48
16	2010	38	42	46	50	54
17	2009	38	42	46	50	54
18	2008	38	42	46	50	54
19	2007	38	42	46	50	54

Abbildung 1: Übersicht der Punkteverteilung der einzelnen Tests PISTE 2026 / illustration 1: Table de points pour les tests PISTE 2026

Liegestütze / Pompes [Anzahl]							3Hopp / Triple saut [Meter, m]						
Alter / Age		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	Alter / Age		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Damen / dames							Damen / dames						
11	2015	15	25	35	45	55	11	2015	4.70	5.00	5.30	5.60	5.90
12	2014	15	25	35	45	55	12	2014	4.70	5.00	5.30	5.60	5.90
13	2013	15	25	35	45	55	13	2013	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
14	2012	15	25	35	45	55	14	2012	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
15	2011	20	30	40	50	60	15	2011	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
16	2010	20	30	40	50	60	16	2010	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
17	2009	20	30	40	50	60	17	2009	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
18	2008	20	30	40	50	60	18	2008	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
19	2007	20	30	40	50	60	19	2007	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
Herren / hommes							Herren / hommes						
11	2015	25	35	45	55	65	11	2015	5.40	5.70	6.00	6.30	6.60
12	2014	25	35	45	55	65	12	2014	5.40	5.70	6.00	6.30	6.60
13	2013	25	35	45	55	65	13	2013	5.90	6.20	6.50	6.80	7.10
14	2012	25	35	45	55	65	14	2012	5.90	6.20	6.50	6.80	7.10
15	2011	35	45	55	65	75	15	2011	6.40	6.70	7.00	7.30	7.60
16	2010	35	45	55	65	75	16	2010	6.40	6.70	7.00	7.30	7.60
17	2009	35	45	55	65	75	17	2009	6.40	6.70	7.00	7.30	7.60
18	2008	35	45	55	65	75	18	2008	6.70	7.00	7.30	7.60	7.90
19	2007	35	45	55	65	75	19	2007	6.70	7.00	7.30	7.60	7.90

Rumpf / Force abdominale dorsale [Sekunden, s]						
Alter / Age		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Damen / dames						
11	2015	80	120	150	180	210
12	2014	90	130	160	190	220
13	2013	90	130	160	190	220
14	2012	100	140	170	200	230
15	2011	100	140	170	200	230
16	2010	120	150	180	210	240
17	2009	120	150	180	210	240
18	2008	120	150	180	210	240
19	2007	120	150	180	210	240
Herren / hommes						
11	2015	120	150	180	210	240
12	2014	120	150	180	210	240
13	2013	120	150	180	210	240
14	2012	120	150	180	210	240
15	2011	120	150	180	210	240
16	2010	120	150	180	210	240
17	2009	120	150	180	210	240
18	2008	120	150	180	210	240
19	2007	120	150	180	210	240