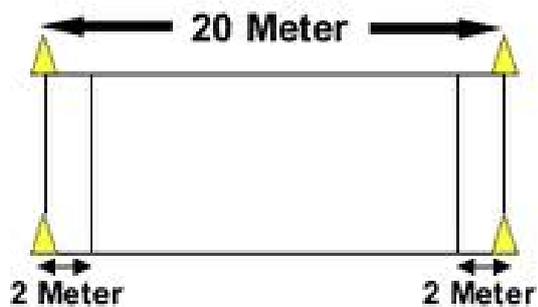


Stage (min)	Speed (km/h)	Interval (s)	Stage (min)	Speed (km/h)	Interval (s)
1	8.0	9.0	11	13.0	5.5
2	8.5	8.5	12	13.5	5.3
3	9.0	8.0	13	14.0	5.1
4	9.5	7.6	14	14.5	5.0
5	10.0	7.2	15	15.0	4.8
6	10.5	6.9	16	15.5	4.7
7	11.0	6.6	17	16.0	4.5
8	11.5	6.3	18	16.5	4.4
9	12.0	6.0	19	17.0	4.2
10	12.5	5.8	20	17.5	4.1



Shuttle-Test

Korrekte Ausführung:

- Beim Tonsignal muss der Läufer über die 2m-Linie sein
- Der Läufer muss bis zur Grundlinie laufen und darf erst wieder mit dem Tonsignal in die Gegenrichtung starten.
- Wer die Kontrolllinie mehr als 2mal beim Signalton nicht überschritten hat, hat die Anforderungen nicht erfüllt.