

Shuttle-Run-Test

Zeit, Geschwindigkeit, Meter

Level	Bahnen	Zeit/Bahn Sekunden	Km/h	Länge/Meter	Länge/Meter gesamt
1	7	9,00	8,0	140	140
2	8	8,00	9,0	160	300
3	8	7,58	9,5	160	460
4	9	7,20	10,0	180	640
5	9	6,86	10,5	180	820
6	10	6,55	11,0	200	1020
7	10	6,26	11,5	200	1220
8	11	6,00	12,0	220	1440
9	11	5,76	12,5	220	1660
10	11	5,54	13,0	220	1880
11	12	5,33	13,5	240	2120
12	12	5,14	14,0	240	2360
13	13	4,97	14,5	260	2620
14	13	4,80	15,0	260	2880
15	13	4,65	15,5	260	3140
16	14	4,50	16,0	280	3420
17	14	4,36	16,5	280	3700
18	15	4,24	17,0	300	4000
19	15	4,11	17,5	300	4300
20	16	4,00	18,0	320	4620
21	16	3,89	18,5	320	4940