

SIT & REACH M/F TABELLEN



MÄNNER

Sit & Reach, body flexibility tester (Alle Zahlen sind in Zentimeter)

Alter	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
	>44,2	>43,2	>40,6	>38,9	>36,8	>25,6	
	44,2	43,2	40,6	38,9	36,8	35,6	Sehr Gut
	42,2	40,1	38,1	35,6	33,0	33,0	
	41,7	38,1	35,6	33,8	31,2	30,5	
	39,9	36,8	34,3	31,8	29,2	28,7	Gut
	39,1	35,6	33,0	30,5	27,9	26,7	
	37,3	34,3	31,8	29,2	26,7	24,1	
	35,1	33,0	30,5	27,9	25,4	22,9	
	33,0	31,8	29,2	26,2	24,1	21,6	Befriedigend
	32,3	30,5	27,9	25,4	22,9	20,3	
	30,5	29,2	26,7	23,6	21,6	19,1	
	28,7	27,9	25,4	22,9	20,3	17,8	
	26,7	26,7	24,1	21,1	18,5	16,5	Ausreichend
	25,4	25,4	22,9	20,3	16,5	15,2	
	24,1	24,1	21,6	18,5	15,2	13,5	
	20,6	22,9	19,8	16,5	13,2	11,4	
	18,3	21,3	17,8	15,2	11,4	10,2	Mangelhaft
	15,0	19,1	15,2	12,7	9,4	7,6	
	11,4	16,0	12,7	10,2	6,4	5,1	
	8,6	11,4	8,4	5,8	2,5	0,0	
	<8,6	<11,4	<8,4	<5,8	<2,5	<0	Ungenügend

FRAUEN

Sit & Reach, body flexibility tester (Alle Zahlen sind in Zentimeter)

Alter	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
	>46,5	>47	>45,7	>42,7	>43,2	>43,2	
	46,5	47,0	45,7	42,7	43,2	43,2	Sehr Gut
	46,5	45,2	41,9	39,4	39,4	40,1	
	41,9	43,2	40,6	38,9	38,1	34,3	
	41,9	41,9	39,4	36,8	36,3	33,0	Gut
	41,4	40,6	38,1	35,6	35,6	30,5	
	40,6	39,4	36,8	35,1	33,8	29,2	
	40,1	38,1	36,3	33,3	33,0	29,2	
	39,4	36,8	35,6	33,0	31,8	27,9	Befriedigend
	38,9	36,3	34,3	24,1	30,5	27,9	
	38,1	35,6	33,0	30,5	30,2	26,4	
	36,8	34,3	31,8	30,5	27,9	25,7	
	36,8	33,8	31,2	28,7	27,4	24,1	Ausreichend
	35,6	33,0	30,0	27,9	25,4	23,4	
	34,3	31,2	28,7	26,7	24,1	21,3	
	33,0	30,0	27,4	25,4	23,6	19,3	
	31,8	27,9	26,7	22,9	22,4	17,8	Mangelhaft
	30,0	26,4	24,1	20,3	20,3	14,0	
	21,6	23,9	21,3	17,8	17,8	14,0	
	21,6	20,6	15,2	11,4	16,0	8,1	
	<21,6	<20,6	<15,2	<11,4	<16	<8,1	Ungenügend