swissski

SWISS-SKI POWER TEST
Protokollblatt *(2010.6)*

swissski

Verband/Club: BOSV-JO und RLZ | **Datum:** 28.10.2012 | **Testort:** Interlaken | **Trainer:** Jonas Odermatt | **Allgemeine Bemerkungen:** Aussentemperatur 4 C°

Name	Vorname	Code FIS, Swiss-Ski	m/w	Geburts-datum	Körpermasse		CH-Kreuz		Schnellkraft Beine: 5er Hupf & Standweitsprung								TDS-Hindernis		Liege-stütz	Rumpf	High-Box-Jump			12-Min. Lauf	Bemerkungen
					Grösse	Gewicht	1. Lauf	2. Lauf	5er beidbeinig		5er links		5er rechts		Standweit		Laufzeit	Fehler	Zeit	Zeit	Kastenberührungen [Anzahl]			Distanz	Anlage 12-Min:
					cm	*kg*	*Sek*	*Sek*	*Weite (m)*		*Weite (m)*		*Weite (m)*		*Weite (m)*		*Sek*	*Anzahl*	*Sek*	*Sek*	*30 Sek*	*60 Sek*	*90 Sek*	*m*	400m/300m Bahn
Bruegger	Miriam		w	23.10.01	148	42.8	16.79	15.97	8.33	8.45		7.87	7.53	7.85	1.51	1.62				117	20	34	43	2300	Oberarm gebr.
Catrina	Elena		w	25.05.01	149	44.0	16.51	16.13	8.77	8.48	6.82	7.27	7.51	7.55	1.50	1.48	34.31	0	32	113	20	33	41		
Fuchs	Elin		w	30.04.01	165	50.8	16.65	16.96	8.02	8.97	6.66			6.66	1.35	1.64	35.98	0	18	112	14	26	37	2300	
Fuchs	Sue		w	28.08.01	134	32.5	15.81	16.15	8.96	9.08	7.76		7.93	8.01	1.65	1.80	30.56	1	105	255	24	40	52		
Herrmann	Michelle		w	06.05.01	158	48.6	15.86	15.71	8.58	8.50	8.24	8.37	8.07	8.07	1.63	1.61	34.34	1	48	99	19	31	41	2300	
Schaad	Rachel		w	18.02.01	158	40.0	15.96	15.73	10.03	10.04			7.63	7.98	1.78	1.88	30.70	0	19	125	22	31	43	2450	krank
Schwenter	Belinda		w	07.12.00	141	32.3	15.76	15.56	9.75	9.61		8.04		8.14	1.74	1.78	26.22	0	103	242	27	40	57	2300	
Sigrist	Rahel		w	06.06.01	148	35.2	16.59	16.90	8.65		7.08	7.33	7.42	7.24	1.44	1.65	35.09	0	60	135	22	33	44	2600	
Tresch	Nadine		w	01.07.01	144	34.2	16.99	17.82	8.06	7.88		7.08	6.72	7.47	1.42	1.38	39.13	1	48	150	15	32	32	2400	
Trummer	Julie		w																						krank
Tschanz	Jessica		w	03.03.00	159	49.9	14.37	14.83	9.65	9.73	8.92	8.78	8.74	8.67	1.74		25.92	2	43	150	27	47	66	2450	
Brunner	Belinda		w	25.04.00	150	37.4		14.12	9.91	10.15		9.30	9.23	9.43	1.86	1.96	27.15	0	72	360	25	42	58	2600	
Gruber	Enya			07.11.00	152	41.2	14.53	14.68	9.08		9.20	9.10		9.13	1.82	1.70	26.30	1	64	240	26	46	60	2350	
Huber	Anna-Lea		w	12.02.00	164	48.8	15.01	14.80	10.20	10.04	9.63			9.18	1.99	2.04	27.06	0	70	140	26	42	61	2500	
Kaiser	Lara		w	21.01.00	149	41.4	16.34	16.10	8.16		7.76	8.03	8.16	7.83	1.59	1.73	30.63	1	50	142	20	33	44	2450	
Kohler	Sonja		w	25.02.00	162	62.0	16.73	14.42	9.90	10.03	9.06	9.18	9.12	9.48		1.98	27.52	0	47	126	28	51	60	2500	
Krebs	Chiara		w																						abwesend
Lausegger	Nadja		w	08.03.00	159	46.2	13.88	13.83	9.37	9.79	8.96			8.44		1.83	25.77	0	68	242	28	48	67	2550	5er li. Schmerzen Knie
Moor	Ines		w	03.08.00	154	49.2	14.89	14.95	9.50	9.87		8.08	8.98				28.02	1	70	245	25	46	59	2450	
Müller	Samira		w	07.10.00	153	42.4	15.81	16.06		8.61	7.46		7.35		1.61		31.23	0	38	145	18	28	39	2400	
Rohrer	Shayenne		w	21.08.00	148	45.8	16.13	16.62	8.94	8.73	7.57	8.29		7.68	1.53	1.66	30.52	1	72	118	24	37	51	2450	
Weissmüller	Livia		w	20.11.00	166	49.8	15.69	15.29	9.23	9.44				8.59	1.08		29.26	2	60	74	24	35	49		Sprünge, linkes knie
Zurbuchen	Janine		w	21.06.00	160	47.4		15.44	9.71	9.58		8.73		7.84		1.78	30.45	0	60	126	22	35	50	2450	