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
Herrmann	Natascha		w	10.05.99	158	49.0	14.79	14.77				8.30	8.66	9.24	1.75	1.84	25.95	2	60	256	26	41	53	2600	
Inniger	Tina		w	10.02.99	161	48.2	15.74	15.31		9.10	8.71		8.87	9.05	1.80	1.93	30.32	0	47	114	27	47	65	2700	
Lauber	Sonja		w	17.01.99	162	48.0	13.79	14.03		10.10	9.57		9.25		2.00	2.02	25.49	1	62	242	30	55	74	2600	
Rufener	Michelle		w	04.02.99	151	40.4	14.76	14.56	9.99	8.39	8.55		8.10	8.03	1.75		29.56	0	119	242	30	49	67	2500	
Schmid	Joelle		w	15.10.99	165	48.6	13.98	14.21	10.16			9.04	8.65	8.97	1.95	1.97	27.95	0	62	177	27	46	62	2500	
Seematter	Alina		w	04.01.00	156	54.4	15.59	15.45		8.75			7.85	7.87		1.70	29.42	1	56	99	21	34	43	2050	
Tschanz	Nathalie		w	15.08.99	150	37.8	14.81	14.75	8.99	9.19	9.00		8.66		1.74	1.77	27.91	0	64	131	26	42	57	2650	
Weissmüller	Flavia		w	19.08.99	172	51.4	14.09	13.91		10.62		8.97	9.59			1.98	25.84	0	68	137	27	43	62	2600	
Annen	Francine		w	28.11.98	161	56.2	14.45	14.32	10.10		9.00		9.39			1.98	25.70	0	95	233	31	52	69	2550	
Annen	Laura		w	20.05.98	171	56.4	13.90	13.94		10.39	9.62	9.99	9.31		2.10		26.08	1	69	181	30	49	65	2600	
Fuhrer	Jessica		w	03.08.98	170	57.0	15.12	15.32	9.91	10.17		9.60	9.45	9.65	1.90	1.91	29.96	1	81	158	27	46	61	2650	
Herrmann	Zoe		w	16.04.98	163	52.2	14.16	14.01	10.15	10.06	8.93			8.81		2.07	23.37	0	55	161				2650	High Box Fersensporn
Pieren	Stefanie		w	06.12.98	157	55.2	14.96	14.38	9.94	9.73	8.55	8.73		9.22	1.71	1.85	29.05	0	71	185	28	45	59	2400	
Seiler	Michaela		w	29.05.98	169	54.6	17.10	14.75		10.21	10.17		10.04				28.17	0	65	138	29	49	62	2450	
Teuscher	Milena		w	18.08.98	157	53.6	13.98	13.70	10.83	10.90			9.71		2.02		26.99	0	45	125	32	54	68	2400	
Ueltschi	Corina		w	29.01.98	169	60.6	13.84	14.03	11.06		9.87			9.77	2.00		27.22	1	68	180	25	39	51	2500	