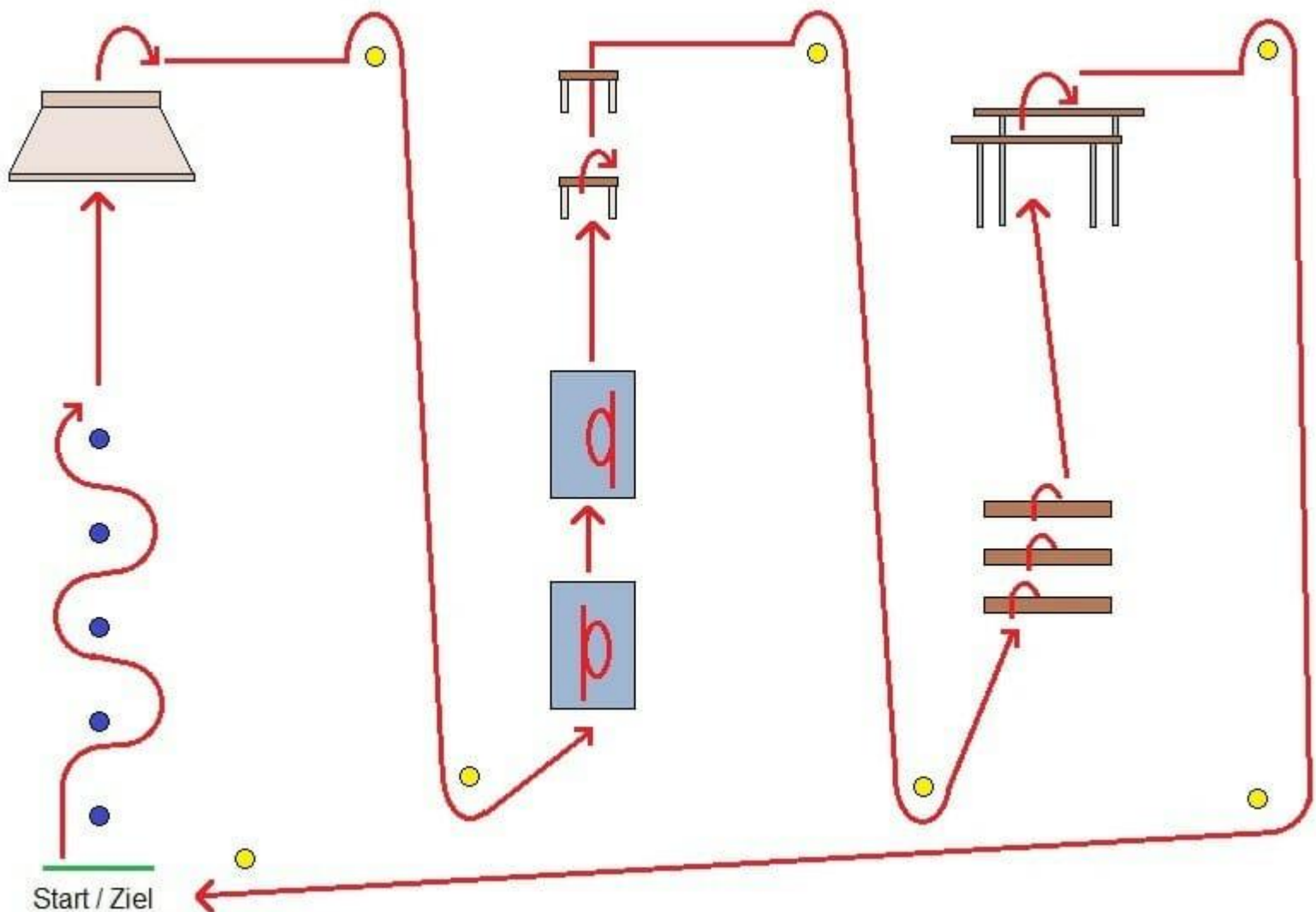


Für den Konditionstest ist ein Parcours mit sechs Stationen aufgebaut. Der Ablauf ist wie folgt:

- Nachdem Ihnen der Prüfer das Startkommando gegeben hat, laufen Sie im Slalom um fünf Stangen herum.
- Anschließend klettern Sie über einen hohen Schrägkasten.
- Danach laufen Sie um die Markierungsstangen herum zu zwei Turnmatten. Hier erfolgen zwei Rollen vorwärts.
- Nach den Turnmatten kommen Sie zu zwei Turnhockern. Über den ersten Hocker springen Sie drüber, unter dem zweiten Hocker tauchen Sie hindurch.
- Nun umlaufen Sie wieder die Markierungsstangen und kommen dann zu drei offenen Kastenteilen, die hintereinander aufgestellt sind. Die Kästen überspringen Sie.
- Als letztes Hindernis erwartet Sie ein Stufenbarren. Hier klettern Sie über die beiden Holme.
- Dann laufen Sie weiter um die beiden Markierungsstangen in Richtung Start-Ziellinie. Damit ist eine Runde beendet.
- Es folgen weitere drei Runden. Insgesamt durchlaufen Sie die Hindernisbahn vier Mal.



Beim Konditionstest überwinden Sie sechs verschiedene Hindernisse über vier Runden. Beim Hindernislauf wird Ihre Zeit in **Minuten** bewertet. Dabei dürfen Sie eine vorgegebene Maximalzeit nicht überschreiten.