

**Grundkurs Rudern****Vorläufige Leistungstabelle für 12 min - Test auf dem Ruderergometer (Concept 2)**

Notenpunkte	Mädchen		Jungen	
	LI	LII	LI	LII
15	2800	2900	3100	3200
14	2750	2850	3050	3150
13	2700	2800	3000	3100
12	2650	2750	2950	3050
11	2600	2700	2900	3000
10	2550	2650	2850	2950
9	2500	2600	2800	2900
8	2450	2550	2750	2850
7	2400	2500	2700	2800
6	2350	2450	2650	2750
5	2300	2400	2600	2700
4	2250	2350	2550	2650
3	2200	2300	2500	2600
2	2150	2250	2450	2550
1	2100	2200	2400	2500