

**Ironman-Amateur-Fragebogen (IAF) nach Heilig, 2010**

A-Amateur = mehr als 450 Punkte

B-Amateur = 150 bis 450 Punkte

C- Amateur = -150 bis 125 Punkte

<b>1.</b>	<b>Arbeit</b>	<b>Punkte</b>
1.1		0
		50
		100
1.2		0
		25
		50
1.3		25
1.4		-25
1.5		50
		25
<b>2. Soziales</b>		
2.1		25
2.2		25
2.3		100
2.4		100
		200
		300
2.5		0
		100
2.6		- 50
<b>3. Sportliches</b>		
3.1		- 100
		-25
		-50
		-25
3.2		25
3.3		50
		25
		0