

DEU Athletik - Test

D – Kaderanforderungen

Handbuch

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-------------|
| Einleitung..... | Seite 3 |
| <u>Sprungkraft/Schnelligkeit</u> | Seite 4 |
| Station 1 - Schlussweitsprung | |
| Station 2 – Dreierhopp | |
| Station 3 – 30m Sprint | |
| <u>Stabilität / Kraft</u> | Seite 5 |
| Station 4 – Planke | |
| Station 5 – Liegestütz | |
| <u>Koordination</u> | Seite 6,7 |
| Station 6 – Drehsprünge | |
| Station 7 – Gleichgewichtsübung/Balancieren | |
| Station 8 - Wendigkeitstest | |
| <u>Beweglichkeit</u> | Seite 8,9 |
| Station 9 – Spagat links, rechts, quer | |
| Station 10 – Standwaage links, rechts | |
| Station 11 – Rumpftiefbeuge | |
| <u>Ausdauer</u> | Seite 9 |
| Coopertest | |
| Erfassungsbogen..... | Seite 10 |
| Punktetabelle..... | Seite 11,12 |
| Impressum..... | Seite 13 |

Der DEU-Athletik-Test ermöglicht die Überprüfung allgemein-athletischer Leistungsvoraussetzungen im D - Kaderbereich. Der Test ist in jeder, nach üblichen Standards ausgerüsteten, Turnhalle durchführbar. Die einzelnen Test Stationen sind immer in der gleichen Reihenfolge zu absolvieren:

In den Bereichen Sprungkraft, Schnelligkeit, Stabilität/Kraft, Koordination und Beweglichkeit kann rotiert werden. Der Coopertest soll immer am Schluss der Überprüfung durchgeführt werden.

Der Aufbau der verschiedenen Stationen sollte exakt nach den Anleitungen dieses Handbuches erfolgen. Bei der Durchführung der Testaufgaben ist auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten.

Am DEU-Athletik-Test sollten nur körperlich gesunde Athleten teilnehmen. Der Test sollte im erholten Zustand durchgeführt werden, d.h. auf allzu intensive Einheiten in den Vortagen sollte verzichtet werden. Die Athletinnen und Athleten müssen in einem gut erwärmten Zustand sein. Eine 10-15 minütige Erwärmung ist deshalb verbindlich. Hier ein Vorschlag:

- Laufen → 3min joggen, 2min mit Steigerungen
- Beinschwünge → 30 sec. pro Bein
- Hüftkreisen → 30 sec. rechts/30sec. Links
- Armkreisen → 30 sec. vorwärts /30sec. Rückwärts
- Antritte → 10m einmal hin und einmal her
- Schluss Sprünge → niedrige Intensität (locker beidbeinig ca. 10 Stück)

Der Athletiktest gilt als bestanden, wenn **60% der Gesamtpunktzahl** erreicht wurde.

Vor Beginn des Tests sind durch die Verantwortlichen die entsprechenden Erfassungsbögen vorzubereiten. Wichtige Informationen sind hierbei:

- Ort und Termin der Überprüfung
- Name, Vorname
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Größe
- Gewicht
- Landesverband
- Verein

Fähigkeitskomplex - Sprungkraft und Schnelligkeit

Station 1 – Schlussweitsprung:

- Durchführung: - Beide Füße befinden sich an einer Startmarkierung
- Mit einer Ausholbewegung wird so weit wie möglich ein Schlussweitsprung durchgeführt. Die Landung erfolgt beidbeinig.
- Gemessen wird die Sprungweite vom Absprung (Fußspitzen) bis zur Landung (Körperteil - welches die geringste Entfernung zur Absprungmarkierung hat)
- Messgröße: - Sprungweite in Meter (Beispiel 1,35m)
- Material: - Bandmaß und Klebeband zur Markierung des Absprungs
- Versuche: - 2 Versuche (Bestwert wird gewertet)

Station 2 – 3er Hopp:

- Durchführung: - aus der Schrittstellung 2 Einbeinsprünge (li-li bzw. re-re) mit abschließender beidbeiniger Landung
- Fußspitze des Standbeines befindet sich an einer Startmarkierung, kann sich bei der Ausholbewegung vom Boden lösen
- Gemessen wird die Sprungweite vom Absprung (Fußspitzen) bis zur Landung (Körperteil - welches die geringste Entfernung zur Absprungmarkierung hat)
- Messgröße: - Sprungweite in Meter (Beispiel 4,35m)
- Material: - Bandmaß und Klebeband zur Markierung des Absprungs
- Versuche: - jedes Bein zweimal, (Bestwert von jeder Seite wird gewertet)

Station 3 – 30m Sprint:

- Durchführung: - Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke
- mit Lichtschranke: Ablauf und Ziel markieren
Start erfolgt mit Signal bzw. Kommando
- Messgröße: - Zeit in Sekunden
- Material: - Klebeband zur Markierung
- Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

Fähigkeitskomplex – Stabilität / Kraft

Station 4 – Planke

- Durchführung:
- im Unterarmstütz und auf den Zehenspitzen
 - eine gestreckte Körperposition bis zum Abbruch halten, dabei sind die Zehenspitzen angezogen, der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule, der Bauchnabel wird eingezogen und der Hintern angespannt



- Messgröße: - Zeit in Sekunden bzw. Minuten
 Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

Station 5 – Liegestütze

- Durchführung:
- in der Ausgangssituation sind die Hände schulterbreit + eine Handbreit vor eine Turnmatte gesetzt



- Finger zeigen nach vorn, Körper ist gestreckt
- Arme beugen und strecken, der Kopf muss die Matte berühren



- der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule, der Bauchnabel wird eingezogen und der Hintern angespannt

DEU – Athletik – Test

- es werden nur die technisch sauberen Liegestütze erfasst (ist der Po zu hoch oder zu tief, Stirn nicht bis Matte, Knie setzen auf, erfolgt Abbruch)
- Messgröße: - maximale Anzahl und Dauer
- Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

Fähigkeitskomplex - Koordination

Station 6 – Drehsprünge

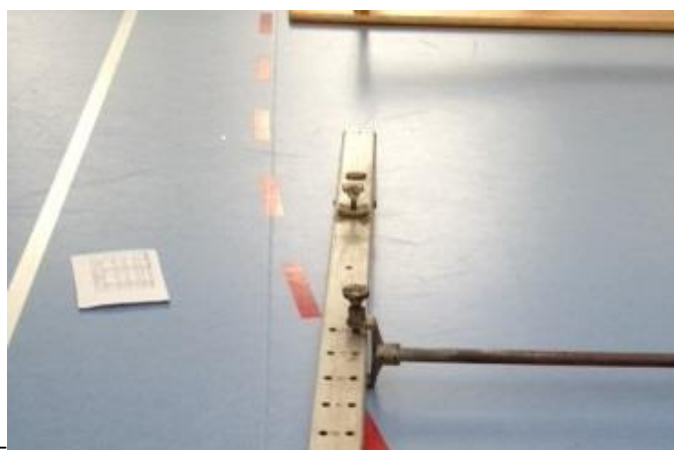
- Durchführung: - aus dem Stand wird mit einer Ausholbewegung der Arme ein beidbeiniger Absprung mit maximaler Körperlängsachsenrotation ausgeführt
- Landung erfolgt auf 2 Beinen(fixierter Stand, Füße parallel und leicht geöffnet bei gleichzeitige Landung beider Füße)
- Quadrat von 1x1m auf dem Boden markieren

- Messgröße: - Messung der Drehzahl bei Landung
- Drehzahl wird $\frac{1}{4}$ Schritten gemessen
- **Abnahme ist optional ein-oder beidbeinig**

- Versuche: - jede Seite 2 Versuche (Bestwert wird gewertet)

Station 7 – Gleichgewichtsübung/Balancieren

- Durchführung: -über eine auf dem Boden fixierte Reckstange balancieren

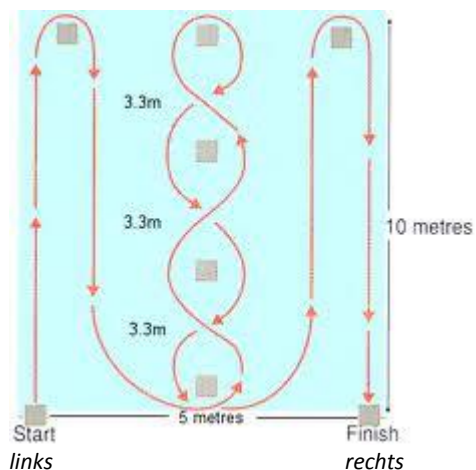


- vorwärts barfuß bis zum Ende der Stange gehen, mit einem Fuß die Gabel, berühren, anschließend rückwärts zum Ausgangspunkt, mit einem Fuß die Gabel berühren
- solange wiederholen bis der Sportler das Gleichgewicht verliert und die Reckstange verlässt

- Messgröße: - Zeit bis zum Verlassen der Reckstange erfassen
- Material - Reckstange, Stoppuhr
- Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

Station 8 – Wendigkeitstest

- Durchführung:
- auf einem Quadrat von 5 x 10m wird ein kleiner Parcours gelaufen
 - es erfolgt ein Durchgang aller Sportler links herum
 - danach ein Durchgang aller Sportler rechts herum



- Messgröße: - Zeit für jede Seite des Parcours in Sekunden
- Material: - Stoppuhr, 8 Pylonen / Kegel, Klebeband, Maßband
- Versuche: - jede Seite einmal

Fähigkeitskomplex - Beweglichkeit

Station 9 – Spagat links, rechts, quer

- Durchführung:
- auf einer Turnbank vor der Sprossenwand (Fassung an der Sprossenwand) rutscht der Sportler in den Seitspagat
 - 2 Sekunden ohne Halten an der Sprossenwand im Spagat verharren



- Messung erfolgt an der Schnittstelle von vorderen Oberschenkel und Schritt mit einem Maßband, das an der Sprossenwand befestigt wurde
- beim Querspagat rutscht der Sportler mit dem Rücken zur Sprossenwand in das Spagat, wiederum 2 Sekunden (wenn möglich) ohne Fassen der Sprossenwand im Spagat verharren



- Sportler muss eng anliegende Leggings tragen

Messgröße: - Abstand zwischen Schritt und Turnbank in Zentimeter

Material: - Turnbank, Maßband

Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

Station 10 – Standwaage

- Durchführung: - vor einer Wand wird die Standwaageposition eingenommen
- der Sportler steht 2 Sekunden frei, ohne sich festzuhalten
- es wird ein Foto von dieser Position gemacht
- Messgröße: - Gradzahl wird mit der kostenlosen Software „KINOVEA“ ermittelt
- Material: - Kamera
- Versuche: - jede Seite 1mal

Station 11 – Rumpftiefbeuge

- Durchführung: - der Sportler steht auf einem Turnhocker oder einer Turnbank
- Rumpftiefbeuge mit gestreckten Beine und geradem Rücken, wobei die Handflächen so tief wie möglich unter die Hockeroberkante sollen



1 Punkt



2 Punkte



3 punkte

- Messgröße: - Abstand zwischen Fingerspitzen und Hockeroberkante
- Versuche: - 1 Versuch
- Material: - Hocker

Fähigkeitskomplex - Ausdauer

Station 12 – Cooper Test

- Durchführung: - der Test sollte in einem Stadion (400m – Bahn) oder notfalls in einer Halle (200m – Bahn) durchgeführt werden
- pro Lauf sollten nicht mehr als acht Sportler gemeinsam laufen
- Ausgangsstellung ist die Schrittstellung hinter der Startlinie
- der Start erfolgt auf Kommando
- die Strecke soll in optimaler Geschwindigkeit ohne Pausen gelaufen werden
- Messgröße: - Anzahl der gelaufenen Meter in der vorgegebenen Zeit
- Versuche: - 1

Erfassungsbeleg Athletiktest

(Disziplin)

 Name:
 Geb.Datum:

 Kader:
 Gewicht:

 Datum:
 KH (cm)

| TEST | Messgröße | 1.Versuch | 2. Versuch | Punkte |
|----------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|
| TESTREIHENFOLGE | | | | |
| Schlussweitsprung | m | | | |
| 3er Hopp li | m | | | |
| 3er Hopp re | m | | | |
| 30m Sprint | s | | | |
| Planke | s | | | |
| Liegestütz | Anzahl | | | |
| Drehsprung li | Drehung | | | |
| Drehsprung re | Drehung | | | |
| Balancieren | s | | | |
| Wendigkeitstest li | s | | | |
| Wendigkeitstest re | s | | | |
| Erreichte Punktzahl | | | | |
| Spagat li | Diff. In cm | | | |
| Spagat re | Diff. In cm | | | |
| Spagat seit | Diff. In cm | | | |
| Standwaage li | Grad | | | |
| Standwaage re | Grad | | | |
| Rumpftiefbeuge | | | | |
| Cooper-Test | m | | | |
| Maximale Punktzahl | | | | 88 |
| Prozentwert | | | | |

| DAMEN | | AK7 | AK 8 | AK 9 | AK 10 | AK 11 | AK 12 | AK 13 | AK 14 | AK 15 |
|--|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Schlussweitsprung | 1 | 0,85 | 0,95 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,30 | 1,35 | 1,40 | 1,50 |
| | 2 | 0,95 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,35 | 1,40 | 1,40 | 1,45 | 1,60 |
| | 3 | 1,15 | 1,25 | 1,35 | 1,45 | 1,50 | 1,55 | 1,55 | 1,60 | 1,70 |
| | 4 | 1,25 | 1,35 | 1,55 | 1,65 | 1,65 | 1,70 | 1,75 | 1,75 | 1,80 |
| | 5 | 1,40 | 1,50 | 1,70 | 1,80 | 1,85 | 1,90 | 1,95 | 1,95 | 2,00 |
| Dreierhopp li+re | 1 | 3,10 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | 5,70 | 5,80 | 5,90 | 6,00 |
| | 2 | 3,30 | 4,20 | 4,70 | 5,20 | 5,70 | 5,90 | 6,00 | 6,10 | 6,20 |
| | 3 | 3,50 | 4,40 | 4,90 | 5,40 | 5,90 | 6,10 | 6,20 | 6,30 | 6,40 |
| | 4 | 3,70 | 4,60 | 5,10 | 5,60 | 6,10 | 6,30 | 6,40 | 6,50 | 6,60 |
| | 5 | 3,90 | 4,80 | 5,30 | 5,80 | 6,30 | 6,50 | 6,60 | 6,70 | 6,80 |
| 30m Sprint | 1 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,2 | 5,2 | 5,1 | 5,1 |
| | 2 | 6,2 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,2 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,0 |
| | 3 | 6,1 | 5,9 | 5,6 | 5,4 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,9 |
| | 4 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 4,8 | 4,8 |
| | 5 | 5,9 | 5,7 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,8 | 4,7 | 4,7 |
| Planke | 1 | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' |
| | 2 | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' |
| | 3 | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' |
| | 4 | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' |
| | 5 | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' |
| Liegestütz | 1 | 7 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| | 2 | 8 | 11 | 13 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| | 3 | 9 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| | 4 | 10 | 13 | 15 | 20 | 22 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| | 5 | 12 | 14 | 16 | 22 | 24 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| Drehsprung li | 1 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 |
| | 2 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 |
| | 3 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 | 2,25 | 2,25 |
| | 4 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 | 2,25 | 2,25 | 2,50 | 2,50 |
| | 5 | 1,75 | 2,00 | 2,00 | 2,25 | 2,25 | 2,50 | 2,50 | 2,75 | 2,75 |
| Drehsprung re | 1 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 |
| | 2 | 0,875 | 0,875 | 0,875 | 1,125 | 1,125 | 1,375 | 1,375 | 1,625 | 1,625 |
| | 3 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 |
| | 4 | 1,125 | 1,125 | 1,125 | 1,375 | 1,375 | 1,625 | 1,625 | 1,875 | 1,875 |
| | 5 | 1,25 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,25 | 2,25 |
| Balancieren | 1 | 17-27'' | 17-27'' | 17-27'' | 15-25'' | 15-25'' | 12-22'' | 12-22'' | 10-20'' | 10-20'' |
| | 2 | 27-37'' | 27-37'' | 27-37'' | 25-35'' | 25-35'' | 22-32'' | 22-32'' | 20-30'' | 20-30'' |
| | 3 | 37-47'' | 37-47'' | 37-47'' | 35-45'' | 35-45'' | 32-42'' | 32-42'' | 30-40'' | 30-40'' |
| | 4 | 47-57'' | 47-57'' | 47-57'' | 45-55'' | 45-55'' | 42-52'' | 42-52'' | 40-50'' | 40-50'' |
| | 5 | >65'' | >65'' | >65'' | >60'' | >60'' | >60'' | >60'' | >60'' | >60'' |
| Wendigkeitstest | 1 | 20,5'' | 20,0'' | 19,5'' | 19,0'' | 19,0'' | 18,5'' | 18,5'' | 18,0'' | 18,0'' |
| | 2 | 20,2'' | 19,7'' | 19,2'' | 18,7'' | 18,7'' | 18,2'' | 18,2'' | 17,7'' | 17,7'' |
| | 3 | 20,0'' | 19,5'' | 19,0'' | 18,5'' | 18,5'' | 18,0'' | 18,0'' | 17,5'' | 17,5'' |
| | 4 | 19,7'' | 19,2'' | 18,7'' | 18,3'' | 18,3'' | 17,7'' | 17,7'' | 17,2'' | 17,2'' |
| | 5 | 19,5'' | 19,0'' | 18,5'' | 18,0'' | 18,0'' | 17,5'' | 17,5'' | 17,0'' | 17,0'' |
| Spagat li+re | 1 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | 2 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | 3 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spagat quer | 1 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| | 2 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | 3 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Standwaage li+re | 1 | 100 | 100 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 130 | 130 |
| | 2 | 105 | 105 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 135 | 135 |
| | 3 | 110 | 110 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 140 | 140 |
| | 4 | 115 | 115 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 145 | 145 |
| | 5 | 120 | 120 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 150 | 150 |
| Rumpftiefbeuge –Fingerspitze Mittelhand Handgelenk | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 |
| | 3 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 |
| Coopertest Bis 10 Jahre 6min Ab 11 Jahre 12 min | 1 | 700 | 800 | 800 | 900 | 1800 | 1900 | 2000 | 2100 | 2200 |
| | 2 | 800 | 900 | 900 | 1000 | 1900 | 2000 | 2100 | 2200 | 2300 |
| | 3 | 900 | 1000 | 1000 | 1100 | 2000 | 2100 | 2200 | 2300 | 2400 |
| | 4 | 1000 | 1100 | 1100 | 1200 | 2100 | 2200 | 2300 | 2400 | 2500 |
| | 5 | 1100 | 1200 | 1200 | 1300 | 2200 | 2300 | 2400 | 2500 | 2600 |

DEU – Athletik – Test

| HERREN | | AK7 | AK 8 | AK 9 | AK 10 | AK 11 | AK 12 | AK 13 | AK 14 | AK 15 |
|--|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Schlussweitsprung | 1 | 0,95 | 1,05 | 1,10 | 1,20 | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 1,60 | 1,70 |
| | 2 | 1,05 | 1,15 | 1,20 | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 1,60 | 1,70 | 1,85 |
| | 3 | 1,15 | 1,25 | 1,35 | 1,40 | 1,50 | 1,65 | 1,75 | 1,85 | 1,95 |
| | 4 | 1,30 | 1,40 | 1,55 | 1,55 | 1,65 | 1,75 | 1,85 | 2,00 | 2,10 |
| | 5 | 1,45 | 1,55 | 1,70 | 1,70 | 1,80 | 1,85 | 1,95 | 2,15 | 2,20 |
| Dreierhopp li+re | 1 | 3,10 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | 5,80 | 6,20 | 6,40 | 6,50 |
| | 2 | 3,30 | 4,20 | 4,70 | 5,20 | 5,70 | 6,00 | 6,40 | 6,60 | 6,70 |
| | 3 | 3,50 | 4,40 | 4,90 | 5,40 | 5,90 | 6,20 | 6,60 | 6,80 | 6,90 |
| | 4 | 3,70 | 4,60 | 5,10 | 5,60 | 6,10 | 6,40 | 6,80 | 7,00 | 7,10 |
| | 5 | 3,90 | 4,80 | 5,30 | 5,80 | 6,30 | 6,60 | 7,00 | 7,20 | 7,30 |
| 30m Sprint | 1 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,2 | 5,2 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,1 |
| | 2 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 5,0 |
| | 3 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 4,8 | 4,9 |
| | 4 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 4,9 | 4,9 | 4,8 | 4,8 | 4,7 | 4,8 |
| | 5 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,8 | 4,7 | 4,7 | 4,6 | 4,7 |
| Planke | 1 | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' | <30'' |
| | 2 | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' | <60'' |
| | 3 | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' | 1-2' |
| | 4 | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' | 2-4' |
| | 5 | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' | 4-6' |
| Liegestütz | 1 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 23 | 25 | 27 |
| | 2 | 8 | 11 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| | 3 | 9 | 12 | 14 | 18 | 21 | 24 | 27 | 29 | 31 |
| | 4 | 10 | 13 | 15 | 20 | 23 | 26 | 29 | 31 | 33 |
| | 5 | 11 | 14 | 16 | 22 | 25 | 28 | 31 | 33 | 35 |
| Drehsprung li | 1 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 |
| | 2 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 |
| | 3 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 | 2,25 | 2,25 |
| | 4 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 | 2,25 | 2,25 | 2,50 | 2,50 |
| | 5 | 1,75 | 2,00 | 2,00 | 2,25 | 2,25 | 2,50 | 2,50 | 2,75 | 2,75 |
| Drehsprung re | 1 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 |
| | 2 | 0,875 | 0,875 | 0,875 | 1,125 | 1,125 | 1,375 | 1,375 | 1,625 | 1,625 |
| | 3 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 |
| | 4 | 1,125 | 1,125 | 1,125 | 1,375 | 1,375 | 1,625 | 1,625 | 1,875 | 1,875 |
| | 5 | 1,25 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,75 | 1,75 | 2,25 | 2,25 |
| Balancieren | 1 | 17-27'' | 17-27'' | 17-27'' | 15-25'' | 15-25'' | 12-22'' | 12-22'' | 10-20'' | 10-20'' |
| | 2 | 27-37'' | 27-37'' | 27-37'' | 25-35'' | 25-35'' | 22-32'' | 22-32'' | 20-30'' | 20-30'' |
| | 3 | 37-47'' | 37-47'' | 37-47'' | 35-45'' | 35-45'' | 32-42'' | 32-42'' | 30-40'' | 30-40'' |
| | 4 | 47-57'' | 47-57'' | 47-57'' | 45-55'' | 45-55'' | 42-52'' | 42-52'' | 40-50'' | 40-50'' |
| | 5 | >65'' | >65'' | >65'' | >60'' | >60'' | >60'' | >60'' | >60'' | >60'' |
| Wendigkeitstest | 1 | 19,5'' | 19,0'' | 18,5'' | 18,0'' | 18,0'' | 17,5'' | 17,5'' | 17,0'' | 17,0'' |
| | 2 | 19,2'' | 18,7'' | 18,2'' | 17,7'' | 17,7'' | 17,2'' | 17,2'' | 16,7'' | 16,7'' |
| | 3 | 19,0'' | 18,5'' | 18,0'' | 17,5'' | 17,5'' | 17,0'' | 17,0'' | 16,5'' | 16,5'' |
| | 4 | 18,7'' | 18,2'' | 17,7'' | 17,3'' | 17,3'' | 16,7'' | 16,7'' | 16,2'' | 16,2'' |
| | 5 | 18,5'' | 18,0'' | 17,5'' | 17,0'' | 17,0'' | 16,5'' | 16,5'' | 16,0'' | 16,0'' |
| Spagat li+re | 1 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | 2 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | 3 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Spagat quer | 1 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| | 2 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | 3 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Standwaage li+re | 1 | 100 | 100 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 130 | 130 |
| | 2 | 105 | 105 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 135 | 135 |
| | 3 | 110 | 110 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 140 | 140 |
| | 4 | 115 | 115 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 145 | 145 |
| | 5 | 120 | 120 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 150 | 150 |
| Rumpftiefbeuge –Fingerspitze Mittelhand Handgelenk | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 | >08 |
| | 3 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 | >15 |
| Coopertest Bis 10Jahre 6min Ab 11 Jahre 12 min | 1 | 700 | 800 | 900 | 1000 | 2000 | 2100 | 2200 | 2400 | 2500 |
| | 2 | 800 | 900 | 1000 | 1100 | 2100 | 2200 | 2300 | 2500 | 2600 |
| | 3 | 900 | 1000 | 1100 | 1200 | 2200 | 2300 | 2400 | 2600 | 2700 |
| | 4 | 1000 | 1100 | 1200 | 1300 | 2300 | 2400 | 2500 | 2700 | 2800 |
| | 5 | 1100 | 1200 | 1300 | 1400 | 2400 | 2500 | 2600 | 2800 | 2900 |



DEU – Athletik – Test

Impressum:

Herausgeber

Deutsche Eislauf – Union e.V.

Menzinger Str.68
80992 MÜNCHEN

www.eislauf-union.de

Fachliche Erarbeitung:

Daniel KNEBEL International Master Strength&Conditional Coach

Isabel de NAVARRE Diagnosetrainer der DEU

Ilona SCHINDLER Bundestrainer NW der DEU

Quellenangaben:

Normwerte aus dem AT-Test 1997 des IAT Leipzig
Youth Fitness Test Norms von ExRx.net