DEU Athletik-Test 2020

|  |
| --- |
| ***DEU - Athletiktest - Erfassungsbogen (Stand März 2020)*** |
| Ort und Datum des Tests: |
| Name, Vorname: | Kaderstatus: |
| LEV: | Verein: |
| Geb.Datum: | ISU AK: | Biol. Alter: |
| Disziplin: |
| ***TEST*** |  | ***1. Versuch*** | ***2.Versuch*** | ***Punkte******(bester Versuch)*** |
| ***Koordination*** |
| Drehsprung links (PL:-10%, ET:-20%) | Rot. |  |  |  |
| Drehsprung rechts (PL:-10%, ET:-20%) | Rot. |  |  |  |
| Drehscheibe (nicht motorisiert) re | s |  |  | *-* |
| Drehscheibe (nicht motorisiert) li | s |  |  | *-* |
| Gleichgewichtstest m. geschl. Augen (s.) | s | *vor:* | *seit:* | *rück:* |
| Y-Balance Test | Wert | *li:* | *re:* |  |
| YBT Differenz gesamt | in % | *li:* | *re:* |  |
| YBT Differenz anterior (vorne) re/li cm | cm | *li:* | *re:* |  |
| YBT Differenz posteromedial (seit) re/li cm | cm | *li:* | *re:* |  |
| YBT Diff. posterolateral (gekreuzt) re/li cm | cm | *li:* | *re:* |  |
| ***Schnelligkeit*** |
| 30 m Sprint Hochstart | s |  |  |  |
| T-Test li | s |  |  |  |
| T-Test re | s |  |  |  |
| ***Kraft*** |
| Dreierhopp li (ET: -7%) | m |  |  |  |
| Dreierhopp re (ET: -7%) | m |  |  |  |
| Bourban Test ventral | s |  |  |  |
| Bourban Test dorsal | s |  |  |  |
| Rumpfrotation mit Medizinball | max. Wdh/20s |  | *-* |  |
| Tiefe Einbeinkniebeuge li | Wdh |  | *-* |  |
| Tiefe Einbeinkniebeuge re | Wdh |  | *-* |  |
| Liegestütze | Wdh |  | *-* |  |
| ***Zusätzliche Krafttests für Paarlaufen und Eistanzen*** |
| Paarlaufen männl. ab NK1: Pushpress | 40kg, Wdh./30sek. |  |  | *-* |
| ab AK 12: Klimmzug | Wdh |  | *-* |  |
| Paarlauf männl ab NK1: 3er Bankzug | 3er Wdh,in Kg |  |  | *-* |
| ***Beweglichkeit*** |
| Spagat li | cm |  | *-* |  |
| Spagat re | cm |  | *-* |  |
| Spagat seit | cm |  | *-* |  |
| Standwaage li | Grad |  | *-* |  |
| Standwaage re | Grad |  | *-* |  |
| Rumpftiefbeuge | cm |  | *-* |  |
| Sprungelenksbeweglichkeit | Grad | *li:* | *re:* | *-* |
| ***Ausdauer*** |
| *Cooper-Test* | Strecke in m |  | ***-*** |  |
| ***Erreichte Punktzahl*** |  |
| ***Maximale Punktzahl*** |  |
| ***Prozentwert*** |  |

Unterschrift Prüfer\*in