

Saison 2020/2021 - HERREN	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien											PK/OK
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	
<b>30m Sprint</b>	1	6	5,8	5,6	5,2	5,2	5,1	5,1	5	5	5	k.T.	k.T.
	2	5,9	5,7	5,5	5,1	5,1	5	5	4,9	4,9	4,9	k.T.	k.T.
	3	5,8	5,6	5,4	5	5	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	k.T.	k.T.
	4	5,7	5,5	5,3	4,9	4,9	4,8	4,8	4,7	4,7	4,7	k.T.	k.T.
	5	5,6	5,4	5,2	4,8	4,8	4,7	4,7	4,6	4,6	4,6	k.T.	k.T.
<b>T-Test</b>	1	12:80s	12:50	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:40s	10:10s	10:00s	09:80s
	2	12:70s	12:40	12:10s	11:80s	11:50s	11:20s	10:90s	10:60s	10:30s	10:00s	09:90s	09:70s
	3	12:60s	12:30	12:00s	12:70s	11:40s	11:10s	10:80s	10:50s	10:20s	09:90s	09:80s	09:60s
	4	12:50s	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:40s	10:10s	09:80s	09:70s	09:50s
	5	12:40s	12:10s	11:80s	11:50s	11:20s	10:90s	10:60s	10:30s	10:00s	09:70s	09:60s	09:40s
<b>Dreierhop</b>	1	3	3,2	3,5	3,8	4,2	4,7	5,2	5,7	6,2	6,7	k.T.	k.T.
	2	3,2	3,4	3,7	4	4,4	4,9	5,4	5,9	6,4	6,9	k.T.	k.T.
	3	3,4	3,6	3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	6,1	6,6	7,1	k.T.	k.T.
	4	3,6	3,8	4,1	4,4	4,8	5,3	5,8	6,3	6,8	7,3	k.T.	k.T.
	5	3,9	4	4,3	4,6	5	5,5	6	6,5	7	7,5	k.T.	k.T.
<b>Liegestütze Einzellaufen</b>	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	17 Stk.	19 Stk.	23 Stk.	25 Stk.
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	19 Stk.	21 Stk.	25 Stk.	27 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	21 Stk.	23 Stk.	27 Stk.	29 Stk.
	4	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	23 Stk.	25 Stk.	29 Stk.	31 Stk.
	5	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	23 Stk.	25 Stk.	27 Stk.	31 Stk.	33 Stk.
<b>Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12: Klimmzug (Kammgriff) (ab NK1 PL Herren: Bankzug 3er, siehe Manual)</b>	1	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	6 Stk.	*	*
	2	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	7 Stk.	*	*
	3	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	8 Stk.	*	*
	4	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	*	*
	5	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	*	*
<b>Bourban Test Planke ventral bis AK 10 ohne Fuß abheben</b>	1	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45	2 min	2 min 15 s	k.T.	k.T.
	2	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s	k.T.	k.T.
	3	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30s	2 min 45 s	k.T.	k.T.
<b>Bourban Test Planke dorsal bis AK 12 ohne Fuß abheben</b>	1	45 s	45 s	45 s	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	k.T.	k.T.
	2	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	k.T.	k.T.
	3	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	k.T.	k.T.
<b>Rumpfrotation (20s) AK7 - AK10 m 4 kg AK11 - 13 m 5 kg AK14 - NK2 m 6 kg</b>	1	16	17	18	20	22	24	26	28	29	31	k.T.	k.T.
	2	17	18	19	21	23	25	27	29	30	32	k.T.	k.T.
	3	18	19	20	22	24	26	28	30	31	33	k.T.	k.T.
	4	19	20	21	23	25	27	29	31	32	34	k.T.	k.T.
	5	20	21	22	24	26	28	30	32	33	35	k.T.	k.T.
<b>Tiefe Einbeinkniebeuge li / re</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	k.T.	k.T.
	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	k.T.	k.T.
	3	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	k.T.	k.T.
	4	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	k.T.	k.T.
	5	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	k.T.	k.T.

Legende: k.T.: Kein Test

\*in der Saison 2020/2021 erfolgt eine Datenerhebung; Normwerte sind für 2021/2022 geplant.

Saison 2020/2021 - HERREN	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien											PK/OK
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	
Dreh sprünge li	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,375	2,5
	2	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,5	2,625
	3	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,625	2,75
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,5	2,75	2,875
	5	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,5	2,625	2,875	3
Dreh sprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625
	2	0,625	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75
	3	0,75	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875
	4	0,875	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	2
	5	1	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	2	2,125
Y-Balance Test li	1	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8
	2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2
	3	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7
Y-Balance Test re	1	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8	<94,8
	2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2	100,2
	3	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7	>111,7
YBT Differenz anterior ( vorne) re/li cm Bei mehr als 4 cm höheres Verletzungsrisiko!	1	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4
	2	<3	<3	<3	<3	<3	<3	<3	<3	<3	<3	<3	<3
	3	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2
YBT Differenz posteromedial (seit) re/li cm Bei mehr als 6 cm höheres Verletzungsrisiko!	1	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6
	2	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4
	3	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2
YBT Diff. posterolateral (gekrenzt) re/li cm Bei mehr als 6 cm höheres Verletzungsrisiko!	1	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6
	2	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4
	3	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2	<2
Spagat li/re	1	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	2	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Spagat seit	1	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	2	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	3	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rumpftiefbeuge	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08
	3	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15
Standwaage li/re	1	100	110	110	115	115	120	120	120	120	120	120	120
	2	110	115	115	120	120	125	125	125	125	125	125	125
	3	115	120	120	125	125	130	130	130	130	130	130	130
	4	120	125	125	130	130	135	135	135	135	135	135	135
	5	125	130	130	135	135	140	140	140	140	140	140	140
Cooper Test bis 10 Jahre 6min ab 11 Jahre 12min	1	700	800	900	1000	2000	2100	2200	2300	2400	2500	k.T	k.T
	2	800	900	1000	1100	2100	2200	2300	2400	2500	2600	k.T	k.T
	3	900	1000	1100	1200	2200	2300	2400	2500	2600	2700	k.T	k.T
	4	1000	1100	1200	1300	2300	2400	2500	2600	2700	2800	k.T	k.T
	5	1100	1200	1300	1400	2400	2500	2600	2700	2800	2900	k.T	k.T

Legende: k.T.: Kein Test

\*in der Saison 2020/2021 erfolgt eine Datenerhebung; Normwerte sind für 2021/2022 geplant.