

DEU - Athletiktest - Erfassungsbogen (Stand März 2020)				
Ort und Datum des Tests:				
Name, Vorname:			Kaderstatus:	
LEV:			Verein:	
Geb.Datum:		ISU AK:	Biol. Alter:	
Disziplin:				
<i>TEST</i>		<i>1. Versuch</i>	<i>2. Versuch</i>	<i>Punkte (bester Versuch)</i>
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		-	
Sprunggelenksbeweglichkeit	Grad	li:	re:	-
Ausdauer				
Cooper-Test	Strecke in m		-	
Erreichte Punktzahl				
Maximale Punktzahl				
Prozentwert				

Unterschrift Prüfer*in _____