

Saison 2020/2021 - DAMEN	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien										DEU-Kader		
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK2	NK1	PK/OK
30m Sprint	1	6,3	6,1	5,8	5,6	5,3	5,2	5,2	5,1	5,1	5,1	5,2	5,1	5
	2	6,2	6	5,7	5,5	5,2	5,1	5,1	5	5	5	5,1	5	4,9
	3	6,1	5,9	5,6	5,4	5,1	5	5	4,9	4,9	4,9	5	4,9	4,8
	4	6	5,8	5,5	5,3	5	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	4,9	4,8	4,7
	5	5,9	5,7	5,4	5,2	4,9	4,8	4,8	4,7	4,7	4,7	4,8	4,7	4,6
T-Test	1	13:80s	13:50s	13:20s	12:90s	12:60s	12:30s	12:00s	11:70s	11:40s	11:10s	11:20s	11:00s	10:80s
	2	13:70s	13:40s	13:10s	12:80s	12:50s	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	11:10s	10:90s	10:70s
	3	13:60s	13:30s	13:00s	12:70s	12:40s	12:10s	11:80s	11:50s	11:20s	10:90s	11:00s	10:80s	10:60s
	4	13:50s	13:20s	12:90s	12:60s	12:30s	12:00s	11:70s	11:40s	11:10s	10:80s	10:90s	10:70s	10:50s
	5	13:40s	13:10s	12:80s	12:50s	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:80s	10:60s	10:40s
Dreierhop ET ca. -7 %	1	2,70m	2,90m	3,10m	3,40m	3,70m	4,20m	4,50m	4,80m	5,10m	5,40m	5,70m	k.T.	k.T.
	2	2,90m	3,10m	3,30m	3,60m	3,90m	4,40m	4,70m	5,00m	5,30m	5,60m	5,90m	k.T.	k.T.
	3	3,10m	3,30m	3,50m	3,80m	4,10m	4,60m	4,90m	5,20m	5,50m	5,80m	6,10m	k.T.	k.T.
	4	3,30m	3,50m	3,70m	4,00m	4,30m	4,80m	5,10m	5,40m	5,70m	6,00m	6,30m	k.T.	k.T.
	5	3,50m	3,70m	3,90m	4,20m	4,50m	5,00m	5,30m	5,60m	5,90m	6,20m	6,50m	k.T.	k.T.
Liegestütze	1	7 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	27 Stk.	28 Stk.	29 Stk.	30 Stk.
	2	8 Stk.	11 Stk.	13 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	28 Stk.	29 Stk.	30 Stk.	31 Stk.
	3	9 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	29 Stk.	30 Stk.	31 Stk.	32 Stk.
	4	10 Stk.	13 Stk.	15 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	23 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	30 Stk.	31 Stk.	32 Stk.	33 Stk.
	5	11 Stk.	14 Stk.	16 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	25 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	30 Stk.	31 Stk.	32 Stk.	33 Stk.	34 Stk.
Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12: Klimzug (Kammgriff)	1	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	1 Stk.	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.
	2	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	2 Stk.	2 Stk.	2 Stk.	2 Stk.	3 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.
	3	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	3 Stk.	3 Stk.	3 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.
	4	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	4 Stk.	4 Stk.	4 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.
	5	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	5 Stk.	5 Stk.	5 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.
Bourban Test Planke ventral	1	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min	1 min 45 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	2 min	k.T.	k.T.
	2	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 45 s	2 min 15 s	2 min 30 s	2 min 30 s	2 min 15 s	1 min 45 s	2 min	2 min s	2 min 30 s	k.T.	k.T.
	3	2 min	2 min	2 min	2 min 45 s	3 min	3 min	2 min 45 s	2 min	2 min 30 s	2 min 30	3 min	k.T.	k.T.
Bourban Test Planke dorsal	1	30 s	45 s	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 30 s	k.T.	k.T.
	2	45 s	1 min	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	k.T.	k.T.
	3	1 min	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	k.T.	k.T.
Rumpfrotation (20s) AK7 - AK10 w 2 kg AK11 - 13 w 3 kg AK14 - NK2 w 4 kg	1	21	22	23	25	27	29	31	33	34	36	35	k.T.	k.T.
	2	22	23	24	26	28	30	32	34	35	37	36	k.T.	k.T.
	3	23	24	25	27	29	31	33	35	36	38	37	k.T.	k.T.
	4	24	25	26	28	30	32	34	36	37	39	38	k.T.	k.T.
	5	25	26	27	29	31	33	35	37	38	40	39	k.T.	k.T.
Tiefe Einbeinkniebeuge li / re	1	4	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	8	k.T.	k.T.
	3	12	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	16	k.T.	k.T.
	5	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	k.T.	k.T.

DEU Athletik-Test 2020
Punktetabelle Damen

Stand: März 2020

Dreh sprünge li	1	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5	1,5	1,75	1,75	1,825	1,825	2	2	2,25
	2	1,5	1,5	1,5	1,625	1,625	1,625	1,825	1,825	2	2	2,25	2,25	2,5
	3	1,625	1,625	1,625	1,75	1,75	1,75	2	2	2,25	2,25	2,5	2,5	2,625
	4	1,75	1,75	1,75	1,825	1,825	1,825	2,25	2,25	2,5	2,5	2,625	2,625	2,75
	5	1,825	1,825	1,825	2	2	2	2,5	2,5	2,625	2,625	2,75	2,75	2,825
Dreh sprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,625	0,75	0,75	0,825	0,825	0,825	0,825	1	1	1,25
	2	0,625	0,625	0,75	0,75	0,825	0,825	1	1	1	1	1,25	1,25	1,5
	3	0,75	0,75	0,825	0,825	1	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5	1,75
	4	0,825	0,825	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,5	1,5	1,75	1,75	1,825
	5	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,625	1,625	1,75	1,75	1,825	1,825	2
Y-Balance Test li	1	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0
	2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2
	3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3
Y-Balance Test re	1	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0	<99,0
	2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2	106,2
	3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3	>110,3
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	<4
	2	<3	<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	<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	<6
	2	<4	<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	<2
YBT Diff. posterolateral (gekreuzt) re/li cm Bei mehr als 6 cm höheres Verletzungsrisiko!	1	<6	<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	<4
	3	<2	<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	20
	2	15	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	10
	4	5	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	0
Spagat seit	1	40	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	30
	3	20	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	10
	5	0	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	0
	2	>08	>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	>15
Standwaage li/re	1	100	110	110	115	115	120	125	130	130	130	130	130	130
	2	110	115	115	120	120	125	130	135	135	135	135	135	135
	3	115	120	120	125	125	130	135	140	140	140	140	140	140
	4	120	125	125	130	130	135	140	145	145	145	145	145	145
	5	125	130	130	135	135	140	145	150	150	150	150	150	150
Cooper Test* bis 10 Jahre 6min ab 11 Jahre 12min *ab Saison 21/22 für NK2 Feldstufentest geplant	1	700	800	800	900	1800	1900	2000	2100	2200	2300	siehe AK	k.T.	k.T.
	2	800	900	900	1000	1900	2000	2100	2200	2300	2400	siehe AK	k.T.	k.T.
	3	900	1000	1000	1100	2000	2100	2200	2300	2400	2500	siehe AK	k.T.	k.T.
	4	1000	1100	1100	1200	2100	2200	2300	2400	2500	2600	siehe AK	k.T.	k.T.
	5	1100	1200	1200	1300	2200	2300	2400	2500	2600	2700	siehe AK	k.T.	k.T.

Legende: k.T.: Kein Test