

Saison 2020/2021 - HERREN	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	5,8	5,6	5,2	5,2	5,1	5,1	5	5	5	5,1	5	4,9
	2	5,9	5,7	5,5	5,1	5,1	5	5	4,9	4,9	4,9	5	4,9	4,8
	3	5,8	5,6	5,4	5	5	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	4,9	4,8	4,7
	4	5,7	5,5	5,3	4,9	4,9	4,8	4,8	4,7	4,7	4,7	4,8	4,7	4,6
	5	5,6	5,4	5,2	4,8	4,8	4,7	4,7	4,6	4,6	4,6	4,7	4,6	4,5
T-Test	1	12:80s	12:50	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:40s	10:10s	10:20s	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	10:10s	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	10:00s	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	09:90s	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	09:80s	09:60s	09:40s
Dreierhop ET ca. -7 %	1	2,70m	2,90m	3,10m	3,40m	3,70m	4,20m	4,70m	5,20m	5,70m	6,20m	6,30m	k.T.	k.T.
	2	2,90m	3,10m	3,30m	3,60m	3,90m	4,40m	4,90m	5,40m	5,90m	6,40m	6,50m	k.T.	k.T.
	3	3,10m	3,30m	3,50m	3,80m	4,10m	4,60m	5,10m	5,60m	6,10m	6,60m	6,70m	k.T.	k.T.
	4	3,30m	3,50m	3,70m	4,00m	4,30m	4,80m	5,30m	5,80m	6,30m	6,80m	6,90m	k.T.	k.T.
	5	3,50m	3,70m	3,90m	4,20m	4,50m	5,00m	5,50m	6,00m	6,50m	7,00m	7,10m	k.T.	k.T.
Liegestütze (PL Herren nur bis NK2, ab NK1 Pushpress, siehe Manual)	1	7 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	17 Stk.	21 Stk.	23 Stk.	25 Stk.	27 Stk.	29 Stk.	31 Stk.	32 Stk.	33 Stk.
	2	8 Stk.	11 Stk.	13 Stk.	15 Stk.	18 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	30 Stk.	32 Stk.	33 Stk.	34 Stk.
	3	9 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	16 Stk.	19 Stk.	23 Stk.	25 Stk.	27 Stk.	29 Stk.	31 Stk.	33 Stk.	34 Stk.	35 Stk.
	4	10 Stk.	13 Stk.	15 Stk.	17 Stk.	20 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	30 Stk.	32 Stk.	34 Stk.	35 Stk.	36 Stk.
	5	11 Stk.	14 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	21 Stk.	25 Stk.	27 Stk.	29 Stk.	31 Stk.	33 Stk.	35 Stk.	36 Stk.	37 Stk.
Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12: Klimmzug (Kammgriff) (ab NK1 PL Herren: Bankzug 3er, siehe Manual)	1	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	6 Stk.	8 Stk.	*	*
	2	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	*	*
	3	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	*	*
	4	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	11 Stk.	*	*
	5	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	*	*
Bourban Test Planke ventral	1	45 s	1 min	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s	2 min 30 s	k.T.	k.T.
	2	1 min	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 15 s	2 min 15 s	2 min 30 s	2 min 45 s	2 min 45 s	k.T.	k.T.
	3	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s	2 min 30 s	2 min 30 s	2 min 45 s	3 min	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 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 45 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 45 s	1 min 45 s	2 min	2 min	2 min	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	2 min	2 min	2 min 15 s	2 min 15 s	2 min 15 s	k.T.	k.T.
Rumpfrotation (20s) AK7 - AK10 m 4 kg AK11 - 13 m 5 kg AK14 - NK2 m 6 kg	1	16	17	18	20	22	24	26	28	29	31	30	k.T.	k.T.
	2	17	18	19	21	23	25	27	29	30	32	31	k.T.	k.T.
	3	18	19	20	22	24	26	28	30	31	33	32	k.T.	k.T.
	4	19	20	21	23	25	27	29	31	32	34	33	k.T.	k.T.
	5	20	21	22	24	26	28	30	32	33	35	34	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.

Legende: k.T.: Kein Test

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

Dreh sprünge li	1	0,825	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,625	1,75	1,75	1,825	2	2,25	2,5
	2	1	1,25	1,5	1,5	1,625	1,625	1,75	1,825	1,825	2	2,25	2,5	2,625
	3	1,25	1,5	1,625	1,625	1,75	1,75	1,825	2	2	2,25	2,5	2,625	2,75
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,825	1,825	2	2,25	2,25	2,5	2,625	2,75	2,825
	5	1,625	1,75	1,825	1,825	2	2	2,25	2,5	2,5	2,625	2,75	2,825	3
Dreh sprünge re	1	0,625	0,625	0,625	0,75	0,75	0,75	0,825	0,825	1	1	1,25	1,5	1,625
	2	0,75	0,75	0,75	0,825	0,825	0,825	1	1	1,25	1,25	1,5	1,625	1,75
	3	0,825	0,825	0,825	1	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,625	1,75	1,825
	4	1	1	1	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5	1,625	1,625	1,75	1,825	2
	5	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5	1,5	1,625	1,625	1,75	1,75	1,825	2	2,25
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	<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	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	>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	<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	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	>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	<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	900	1000	2000	2100	2200	2300	2400	2500	siehe AK	k.T	k.T
	2	800	900	1000	1100	2100	2200	2300	2400	2500	2600	siehe AK	k.T	k.T
	3	900	1000	1100	1200	2200	2300	2400	2500	2600	2700	siehe AK	k.T	k.T
	4	1000	1100	1200	1300	2300	2400	2500	2600	2700	2800	siehe AK	k.T	k.T
	5	1100	1200	1300	1400	2400	2500	2600	2700	2800	2900	siehe AK	k.T	k.T

Legende: k.T.: Kein Test

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