

DEU Athletik-Ergänzungs-Test 2020

DEU – Sportmotorischer Ergänzungstest für NK1/PK/OK Bundeskader - Erfassungsbogen (Stand September 2020)				
Ort und Datum des Tests:				
Name, Vorname:			Kaderstatus:	
LEV:			Verein:	
Geb.Datum:		ISU AK:	Bemerkung:	
Disziplin:				
<i>TEST</i>		<i>1. Versuch</i>	<i>2.Versuch</i>	<i>Punkte (bester Versuch)</i>
Koordination				
Drehsprung links	Rot.			
Drehsprung rechts	Rot.			
Y-Balance Test	Wert	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Differenz gesamt	in %	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Differenz anterior (vorne) re/li cm	cm	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Differenz posteromedial (seit) re/li cm	cm	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Diff. posterolateral (gekreuzt) re/li cm	cm	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
Schnelligkeit				
T-Test li	s			
T-Test re	s			
Kraft				
Liegestütze (EL, ET m/w und PL w)	Wdh		-	
Zusätzliche Krafttests für Paarlaufen und Eistanzen				
Paarlaufen männl. ab NK1: Pushpress	40kg, Wdh./20sek.			-
ab AK 12: Klimmzug (außer PL m ab NK1)	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		-	
Erreichte Punktzahl				
Maximale Punktzahl				
Prozentwert				

Unterschrift Prüfer*in _____