

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

Saison 2020/2021 - DAMEN	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien											NK1	PK/OK
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16			
Dreh sprünge li	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	1,875	2	2,125
	2	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,25	
	3	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2	2,125	2,25	2,375	
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,125	2,25	2,375	2,5	
	5	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2	2,125	2,25	2,25	2,375	2,5	2,625	
Dreh sprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,75	0,875	0,875	1	1	1	1,125	1,25	1,375	
	2	0,625	0,625	0,75	0,875	1	1	1,125	1,125	1,125	1,25	1,375	1,5	
	3	0,75	0,75	0,875	1	1,125	1,125	1,75	1,75	1,75	1,375	1,5	1,625	
	4	0,875	0,875	1	1,125	1,25	1,25	1,375	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75	
	5	1	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	
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	
	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	
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	
	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	
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 (gekreuzt) 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	125	130	130	130	130	130	
	2	110	115	115	120	120	125	130	135	135	135	135	135	
	3	115	120	120	125	125	130	135	140	140	140	140	140	
	4	120	125	125	130	130	135	140	145	145	145	145	145	
	5	125	130	130	135	135	140	145	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	k.T.	k.T.	
	2	800	900	900	1000	1900	2000	2100	2200	2300	2400	k.T.	k.T.	
	3	900	1000	1000	1100	2000	2100	2200	2300	2400	2500	k.T.	k.T.	
	4	1000	1100	1100	1200	2100	2200	2300	2400	2500	2600	k.T.	k.T.	
	5	1100	1200	1200	1300	2200	2300	2400	2500	2600	2700	k.T.	k.T.	