Deutsche Eislauf-Union e.V. (DEU)

Athletiktest – Sportmotorischer Test

2026-2030

Testmanual zur Überprüfung der grundliegenden athletischen Fähigkeiten für das Eiskunstlaufen

Für die Disziplinen

Einzellaufen/Paarlaufen/Eistanzen

Aktueller Stand: 13.03.2026

Inhaltsverzeichnis

1. Präambel 1
2. Sportmotorischer Test – Athletik Test 2
2.1 Tests: Schnelligkeit und Wendigkeit 4
2.2 Tests: Kraft 6
2.3 Tests: Koordination 13
2.4 Tests: Beweglichkeit 17
2.5 Test: Ausdauer 19
II. Anlage 20

1. Präambel

Das vorliegende Manual gilt als Vorlage für die Durchführung des Athletiktests für die DEU-Kadersportler. Abgeleitet vom konditionellen Anforderungsprofil und aus präventiven Gründen wurde der Athletiktest überarbeitet und wird erstmalig im Vorfeld der Saison 2023/2024 beim DEU-Off-Ice-Lehrgang angewendet. Er ist für das Testen der konditionell-motorischen Fähigkeiten in allen Disziplinen, d.h. Einzellaufen, Paarlaufen und Eistanzen konzipiert. Eine Berücksichtigung der Ergebnisse im Zuge der Kaderberufung (2.Säule Bundeskaderhaus) erfolgt erst zur Saison 2024/2025.

Das Ziel der Überarbeitung ist es, die Bewegungsqualität im Nachwuchsbereich verstärkt zu untersuchen und damit auch zu fördern. Zu den Änderungen gehört u.a. die Integration von turnerischen Elementen. Ziel ist es hierbei, die akrobatisch-turnerische Komponente der Sportart zu fördern und einen Anreiz zu schaffen, sich bereits im Nachwuchsbereich diesen wichtigen Trainingsinhalten zu widmen. Turnen wirkt sich schon in frühen Jahren positive auf die Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung aus. Turnerische Übungen kräftigen Arme, Beine und vor allem die Rumpfmuskulatur. Zudem fördert es die Beweglichkeit. Des Weiteren wurden der Koordinationsleiterstabilitätstest (KLStab-Test) und der Drop Jump (DJ) eingeführt. Der Cooper-Test wurde aufgrund des Eiskunstlaufanforderungsprofils durch den Yo-Yo-Intermittend-Test Level 1 (YYIR-L1) ersetzt. Zusätzlich wird neu, die Ausführungsqualität bei den Liegestützen, der tiefen, einbeinigen Kniebeuge und dem 3er Hoop bei der Punktevergabe mitberücksichtigt. Dadurch sollen Sportler[1] und Trainer dafür sensibilisiert auch auf die Bewegungsqualität zu achten und diese im Off-Ice Training zu fokussieren. In den letzten Jahren konnte bei den Nachwuchssportlern besonders in der Aufrechterhaltung der Beinachse sowie die Stabilität der Hüfte und Körpermitte Defizite festgestellt werden. Für die Einzelläufer werden mit der Saison 2023/2024 Klimmzüge eingeführt. Für die Einzelläuferinnen wird der Klimmzug Hang getestet.

[1] Im Manual des DEU-Athletiktest wird auf Grund der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Es werden ausdrücklich zu jedem Zeitpunkt beide Geschlechter in gleichem Maße angesprochen, es sei denn es bestehen geschlechterspezifische Unterschiede, die kenntlich gemacht werden.

2. Sportmotorischer Test – Athletik Test

Der Athletiktest oder auch Sportmotorischer Test (SMT) wird hauptsächlich im NK 2 Bereich durchgeführt. Die DEU empfiehlt den SMT als allgemeines LD-Tool auch für den LK anzuwenden. Er beinhaltet Testungen zur Schnelligkeit, Wendigkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Athleten im NK 1 und PK/OK absolvieren anstatt des Athletiktests die KLD. Zusätzlich wird die KLD um den sportmotorischen Ergänzungstest erweitert. Dieser besteht aus dem Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstest des Athletiktests. Zudem werden bei Paarläufern und Eistänzern zusätzliche Parameter der Oberkörper- und Armkraft erhoben.

Zu beachten ist, dass der Athletiktest keine Trainingsempfehlung darstellt, sondern lediglich dazu dient, den allgemeinen Fitnesszustand der Kadersportler zu ermitteln. Die dazu passenden Trainingsempfehlungen sind in der RTK zu finden.

Aufbau und Ablauf:
Der Test ist in jeder Sporthalle durchführbar, die nach üblichen Standards ausgerüstet ist. Voraussetzung für den 30 Meter Sprint-Test ist, dass ausreichend Platz für die Auslaufzone zur Verfügung steht.

Die einzelnen Stationen des Tests sind nach Möglichkeit immer in der gleichen Reihenfolge zu absolvieren, lediglich in den Bereichen Sprungkraft, Schnelligkeit, Stabilität/Kraft, Koordination und Beweglichkeit kann rotiert werden.

Der Ausdauertest ist am Schluss der Überprüfung durchzuführen, um ermüdungsbedingte Beeinflussungen bei den vorher genannten Tests zu vermeiden.

Der Aufbau der verschiedenen Stationen sollte exakt nach den Anleitungen des folgenden Handbuches erfolgen. Bei der Durchführung der Testaufgaben, ist auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten. Bei technischen Komplikationen ist der Testversuch abzubrechen.

Zeitpunkt:
Die Abnahme des SMT wird in den Lehrgangsmaßnahmen integriert und orientiert sich an der Periodisierung der Athleten. Der Prä-Test wird üblicherweise für Sportler des Nachwuchskaders und potenzielle Kaderaufnahmen (NK 2 und NK 1) am Ende der Saison kurz vor den Osterferien während des Off-Ice-Lehrgangs durchgeführt. Für Sportler im EK, PK und OK wird empfohlen den SMT am Anfang der Vorbereitungsphase direkt nach der Pause zu absolvieren. Der zweite Test wird nach der Aufbauphase, ca. 8-14 Wochen später durchgeführt, um Anpassungsprozesse ihren Raum zu lassen und um im Optimalfall eine deutliche Verbesserung der athletischen Voraussetzungen feststellen zu können.

Voraussetzungen:
Am DEU-Athletik-Test sollten nur körperlich gesunde Athleten teilnehmen. Der Test sollte im erholten Zustand durchgeführt werden. Es ist darauf zu achten, dass die Athleten vor Testbeginn entsprechend aufgewärmt sind. Ein ca. 15- minütige Erwärmung ist deshalb verbindlich (Bspw.: 5 Minuten Einlaufen, Muskelaktivierung und intermittierendes Dehnen sowie kurzes Lauf-ABC).

Ergebnisse:
Der Athletiktest gilt als bestanden, wenn **75 Prozent** in **jeder einzelnen Kategorie** erreicht wurden. Die Kategorien sind Schnelligkeit/Wendigkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Bei Nicht-Bestehen sind die Übungen, die mit 0 bis 2 Punkten bewertet wurden, innerhalb der Saison einmal zu wiederholen, um den Gesamttest zu bestehen*. Bei der Bewertung der Ergebnisse werden Normwerte für die einzelnen Übungen / Tests herangezogen. Diese Normwerte sind u.a. auf Grundlage der KINGS-Studie und anderen wissenschaftlichen Studien in Zusammenarbeit mit dem IAT erarbeitet worden und werden alters- und geschlechtsspezifisch differenziert, siehe **Anlage C**. Bei der Bewertung der Ergebnisse empfiehlt die DEU den biologischen Reifegrad zu beachten.

Mit der Saison 2023/2024 wird das vom IAT angefertigte Excel-Sheet den alten Erfassungsbogen ersetzten. Das neue Excel-Sheet ist über folgenden Link downloadbar: (Verlinkung DEU-Homepage/Download).

Hinweis zur Erhebung des biologischen Reifegrads:

Zur einheitlichen Erhebung des biologischen Reifegrads wird die Mirwald-Methode empfohlen. Mit Hilfe der Anwendung „BioFinal" des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaften (IAT) kann die biologische Reife und die geschätzte, finale Körperhöhe über die Mirwald-Methode einfach ermittelt werden, siehe dazu: IAT: Diagnostik (sport-iat.de).

Die dazu gehörigen Messungen der Körperhöhe, der Sitzhöhe und des Gewichts sollte parallel zur Abnahme des Athletiktests erfolgen.

**gilt für Übungen mit einer Punkterange von 0-5, bei Übungen mit maximaler Punktzahl von 3 sind Übungen mit 0 und 1 Punkten zu wiederholen.*

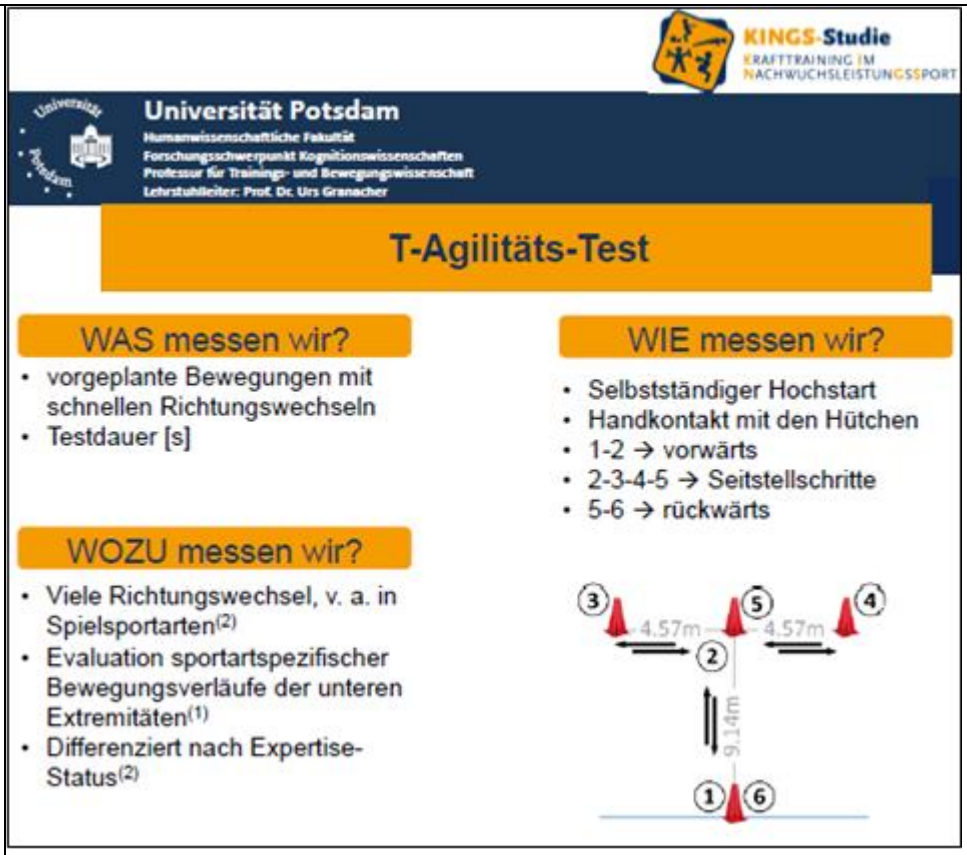
2.1 Tests: Schnelligkeit und Wendigkeit

30m-Sprint

Material:	Stoppuhr oder Lichtschranke Markierungsmöglichkeiten (Klebeband, Kreide oder Hütchen)
Aufbau:	Zwei (mobile) Lichtschranken im Abstand von 30 m aufstellen und kalibrieren. 1 m vor der ersten Lichtschranke wird eine durchgezogene Linie markiert (z.B. Tape). Alternativ: Markierung von Start und Ziel mit Hilfe von Hütchen.
Durchführung:	Ausgangsstellung ist die Schrittstellung am Tape. Hochstart an der Ablaufmarke: 1 m vor der ersten Lichtschranke.
Start/Ziel:	Selbstständiges Lossprinten des Sportlers bei automatischen Lichtschranken.
Messgröße:	Zeit in Sekunden
Versuche:	Zwei Versuche. Der bessere wird gewertet.
Tipp:	Erfolgt die Zeitmessung durch eine Stoppuhr, beginnt der Sportler direkt an der 30-m-Startlinie.

T-Test

Material:	Stoppuhr oder Lichtschranke Hütchen/ Pylonen
Aufbau:	In einem Abstand von 9,14 m werden zwei Hütchen voreinander positioniert. Links und rechts vom vorderen Hütchen werden zwei weitere Hütchen im Abstand von jeweils 4,57 m aufgestellt (siehe Abbildung). Die Abstände werden gemessen ausgehend vom Zentrum des Hütchens (Spitze des Kegels). Insgesamt müssen ausreichend Auslaufflächen zu allen Seiten vorhanden sein. Als Untergrund ist sauberer Tartan oder Hallenboden zu wählen (kein Asphalt oder Parkett).
Durchführung:	Der Sportler steht an dem zentralen hinteren Hütchen mit Blickrichtung zu den drei Hütchen (siehe Abbildung Pos. 1). Jeder Sportler absolviert so schnell wie möglich ein komplettes T. Dazu sprintet er vorwärts zum mittleren Hütchen (Hütchen unten am Boden mit einer Hand berühren) und mit Seitsteps (nicht überkreuzen!) weiter zum linken äußeren Hütchen (Hütchen unten am Boden mit einer Hand berühren). Danach bewegt er sich mit Seitsteps zum rechten äußeren Hütchen (das äußere Hütchen mit einer Hand unten am Boden berühren, das Mittelhütchen ist nicht zu berühren) und danach wieder zurück zum Mittelhütchen (Hütchen unten am Boden mit einer Hand berühren). Abschließend sprintet er rückwärts zum Ausgangshütchen zurück. Das letzte Hütchen muss nicht berührt werden. Der Sportler soll den Rückwärts-Sprint voll auslaufen und erst nach Erreichen des Hütchens kontinuierlich abbremsen. Beim 2. Versuch beginnt der Sportler die Seitsteps zur anderen Seite (hier: rechts). Hinweis: Wird mit Lichtschranke getestet, beginnt der Sportler 1 m vor der Lichtschranke.



Start/Ziel:	siehe Video RTK
Messgröße:	Zeit in Sekunden [s]
Tipp:	Der Aufbau mehrerer Felder zur parallelen Testabnahme führt zu einer Zeitersparnis. Pro Feld sollte ein Trainer anwesend sein.
Video:	https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=-qbXjsPxCo4&feature=emb_logo
Versuche:	Pro Seite zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

2.2 Tests: Kraft

Dreierhopp (3-er-Hopp)

Material:	Maßband zur Markierung, um nicht alle Sprünge einzeln messen zu müssen. Kamera, Tablet oder Smartphone, um die Beinachse zu filmen und zu bewerten
Aufbau:	Startlinie festlegen oder markieren (z.B. mit Klebeband)
Durchführung:	Aus der Schrittstellung zwei Einbeinsprünge mit anschließender beidbeiniger Landung (z.B. links-links-beidbeinige Landung). Ein Bein des Sportlers ist an der Startmarkierung. Nach dem fließend ausgeführten (!) Dreierhopp wird an der Ferse des hinteren Fußes die Weite zur Startmarkierung gemessen. Sollte der Sportler zurückfallen und sich mit dem Fuß oder den Händen abstützen, ist der Versuch als ungültig zu bewerten. Zusätzlich ist darauf zu achten, dass die Beinachse bei jedem Sprung aufrechterhalten wird. (Knie ist auf einer Linie mit den Fußspitzen – Zwischen 2. und 3. Zehen) Ein Versuch, bei dem die Beinachse bei jedem Sprung aufrechterhalten wird, wird mit einem Bonuspunkt belohnt.
Messgröße:	Sprungweite in Meter (z. Bsp.: 5 m) und die Qualität der Ausführung
Versuche:	Zwei Versuche pro Seite. Der jeweils weitere Versuch wird gewertet.
Tipp:	Allgemeine Sprungschule für eine verbesserte Koordination sollte im Off-Ice Training stets vorhanden sein.

Bourban Test Planke vorwärts (ventral) und rückwärts (dorsal)

Material:	Matte, Kasten oder Bank o.ä., Hochsprungständer, Hürdenstange, Gespanntes Seil o.ä., Metronom (App auf dem Handy)
Durchführung:	Eine Planke halten, indem der Kopf am Kasten ist, die Lendenwirbelsäule an einem einstellbaren Ständer, Hürdenstange oder gespanntem Seil. Die Beine werden im Sekundentakt abwechselnd angehoben. Sobald die Lendenwirbelsäule zur Kalibrierungslatte und/oder der Kopf zum Kasten/Wand 3x den Kontakt verloren hat, wird der Test abgebrochen und die Zeit gestoppt. Der Test rückwärts (dorsal) erfolgt analog, nur dass hierbei die Planke im Unterarmstütz rücklings ausgeführt wird. Die Kalibrierungslatte wird auf Höhe der Hüftknochen des Sportlers (Hüfte ist komplett gestreckt) justiert. Der Kopf ist so zu halten, dass der Scheitel des Kopfes Kontakt zur Wand / Matte / Kasten o.ä. hat, sodass die Halswirbelsäule eine gerade Verlängerung der Brustwirbelsäule ist (Hinweis: Die Position ist korrekt ausgeführt, wenn der Sportler mit den Augen senkrecht an die Decke gucken kann). Hinweis: Bis AK 10 (ventral) und bis AK 12 (dorsal) sind die Beine nicht anzuheben, sondern nur eine Planke zu halten.
Messgröße:	Sekunden [s]

Video und Bildbeschreibung	
Versuche:	Der erste Versuch zählt.

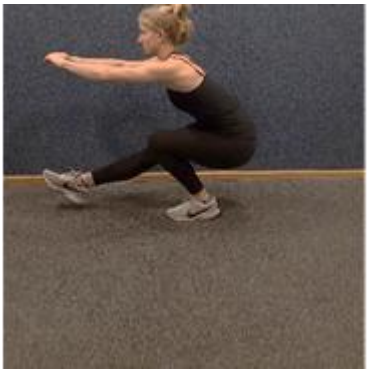
Drop Jump (40 cm)

Material:	OptoJump-System (ausleihbar über den OSP) 40 cm hohe Kiste (Bank) Hinweis: Höhe vor dem Test abmessen Ebener Untergrund/ Sporthallenboden
Aufbau:	Das OptoJump-System wird im Abstand von ca. 1 m ausgerichtet. Eine 40 cm hohe Kiste wird quer vor dem OptoJump-System positioniert. Die Testperson steht mit den Zehenspitzen am vorderen Rand auf der Kiste.
Durchführung:	Testperson steht aufrecht im hüftbreiten Stand mit Blickrichtung zu einer nahegelegenen Wand, Hände sind an den Hüften. Die Bewegung startet indem sich der Sportler von der Kiste fallen lässt. Sobald er den Boden mit den Füßen berührt, springt er so schnell und so hoch wie möglich ab. Der Absprung vom Boden erfolgt explosiv/plyometrisch mit beiden Beinen nach oben (Absprung möglichst nur aus dem Sprunggelenk, geringer Knie- und Hüftwinkel). Es ist kein Schwungholen mit den Armen erlaubt. Der Körper bleibt während der Flugphase gestreckt. Die Landung erfolgt in möglichst „gestreckter" Haltung der Beine mit anschließender Beugung. Gelandet wird möglichst an der gleichen Stelle an der, der Absprung erfolgt ist. Ein „nach vorne" springen sollte vermieden werden.
Ziel:	1. Bodenkontaktzeit so kurz wie möglich (<250 ms) 2. Maximale Sprunghöhe
Messgröße:	Sprunghöhe [cm], Bodenkontaktzeit [ms]
Versuche:	Drei Versuche. Der Beste wird gewertet.
Tipp:	Der Tester sollte einen korrekten Drop Jumps vor dem Test demonstrieren

Rumpfrotation

Aufbau:	Medizinball (Jungen je nach Alter 6, 5 o.4 kg // Mädchen je nach Alter 4, 3 o. 2 kg …) AK 07 – AK 10 w 2 kg / m 2 kg AK 11 – AK 14 w 3 kg / m 4 kg AK 15 – NK 2 w 4 kg / m 5 kg Wand
Durchführung:	Startposition Ball an der Wand: Der Medizinball wird in beide Hände genommen und die Arme sind nahezu ausgestreckt, sodass sich der Ball auf Höhe zwischen Brust und Bauchnabel befindet. Der Ball muss so häufig wie möglich rechts/links im Wechsel die Wand berühren, der Kopf muss immer mitgeführt werden. Während der Rotation führt die jeweils äußere Hand nach oben (bei Rechtsdrehung linke Hand, bei der Linksdrehung die rechte Hand; siehe Bilder).
Messgröße:	Wiederholungszahl in 20 Sekunden (jede Seite zählt einmal = rechts: 1, links 2, rechts: 3 usw.)
Video und Bildbeschreibung:	
Versuche:	Der erste Versuch zählt.

Tiefe Einbeinkniebeuge (Pistol Squat)

Material:	Kamera, Tablet oder Smartphone, um die Beinachse und die Position der Hüfte zu filmen und zu bewerten
Aufbau:	Beachte: Der Sportler darf keine erhöhten Schuhe tragen (am besten barfuß bzw. in Socken!). Sollte die Beweglichkeit der Achillessehne nicht ausreichen, kann die Ferse abgehoben werden. Es darf jedoch keine Unterstützung unter die Ferse gelegt werden.
Durchführung:	Beginn ist der aufrechte Stand mit Armen in Vorhalte. Ein Bein wird angehoben (flacher Storch) und nach vorne gestreckt. Das Standbein macht eine tiefe Kniebeuge (Oberschenkelrückseite muss mind. im 90° Winkel zum Boden sein). Ohne mit dem Fuß des Spielbeins den Boden zu berühren, muss der Sportler aus dieser Position wieder in den aufrechten Stand (flacher Storch) kommen. Berührt ein Körperteil den Boden wird der Versuch als ungültig bewertet. Sollten die Arme aus der Vorhalteposition entweichen, gibt es eine Verwarnung. Wenn es mit Armen in der Vorhalte nicht möglich ist, wird der Versuch für ungültig erklärt. Es ist darauf zu achten, dass eine ruhige, kontrollierte, kontinuierliche Bewegung stattfindet. Es dürfen keine Pausen gemacht werden. Zusätzlich ist auf eine entsprechende Bewegungsqualität zu achten. Die Bewertung der Bewegungsqualität erfolgt durch den Prüfer unter den Kriterien: 1) Beinachse stabil (Knie ist auf einer Linie mit den Fußspitzen – Zwischen 2. und 3. Zehen) 2) Blick aus der Frontalebene: Der Sportler hält das Spina iliaca anterior superior Level (Beckenknochen bleiben auf der gleichen Höhe). Zusätzlich ist es sinnvoll, wenn der Sportler eine sehr tiefe Kniebeuge absolviert, den Beckenkamm des Sportlers von hinten zu betrachten. Es wird empfohlen, die Beinachse über das Aufnehmen eines Videos im Nachgang zu überprüfen
Messgröße:	Anzahl Wiederholungen (max. 20 Stück = volle Punktzahl) pro Bein und die Qualität der Ausführung (Beinachsen-Stabilität [1] und Hüftstabilität [2])
Bildbeschreibung:	Einbeinkniebeuge  Einbeinkniebeuge (Mindestanforderung)
Versuche:	Ein Versuch pro Bein.

Liegestütze (alle Disziplinen, Paarlaufen männlich bis NK 2)

Aufbau:	Ein gerader und fester Untergrund mit Fläche für Liegestützposition.
Durchführung:	In der Ausgangssituation liegt der Sportler flach auf dem Boden. Die Hände sind auf Schulterhöhe positioniert. Das Gewicht liegt über der Mitte der Hände. Die Finger zeigen nach vorn, der Körper ist gestreckt. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule, Bauch und Gesäß sind angespannt. Die Schulter wird über die Schulterblätter stabilisiert. Ablauf: 1. Die Testperson drückt sich aus der Startposition nach oben in den Liegestütz (Endposition), wobei die Mittelkörperspannung nicht verloren gehen darf → Schultern, Gesäß und Fersen bilden eine abfallende Gerade (Abb.3). Die Arme sind in der oberen Position komplett gestreckt. 2. Anschließend senkt die Testperson durch das Beugen der Ellenbogen den Körper ab, wobei die Fersen, das Gesäß sowie die Schultern aus seitlicher Ebene in einer Linie bleiben (Mittelkörperspannung). Die Oberarme werden dabei maximal 45° vom Oberkörper weggeführt (abduziert). 3. Die Wiederholung ist beendet, wenn der Brustkorb und das Becken wieder den Boden berühren und somit die Startposition wieder erreicht ist (Abb.2). Bevor die nächste Wiederholung gestartet wird, sind die Hände kurz vom Boden zu lösen. Ungültige Versuche / Abbruch: • Kein zeitgleiches Anheben von Schulter und Becken (Verlust Mittelkörperspannung; Becken senkt sich ab oder wird nach oben geschoben, Knie werden gebeugt). • Das Becken, die Oberschenkel oder die Knie haben während der Wiederholung Kontakt zum Fußboden. • Die Testperson berührt in der Startposition nicht mit Brustkorb und Becken den Boden oder schafft es nicht die Endposition mit gestreckten Armen zu erreichen. • Starke Asymmetrie der Arme bei der Ausführung der Druckbewegung. • Verweilen in der Endposition (oben) ist für bis zu drei Sekunden gestattet (über lautes Zählen des Testleiters). Arme „ausschütteln" ist jedoch nicht gestattet. Jede vollständige Wiederholung wird gewertet. Zusätzlich ist auf eine entsprechende Bewegungsqualität zu achten. Die Bewertung der Bewegungsqualität erfolgt durch den Prüfer unter den Kriterien: 1) Stabiler Rumpf (Das Becken ist aufgerichtet – kein Hohlkreuz) 2) Stabilisierte Schultern (Die Schulter ist nach unten-hinten rotiert)
Messgröße:	Maximale Anzahl Wiederholungen, Qualität der Ausführung (Stabilität der Wirbelsäule [1] und der Schultern [2])
Bildbeschreibung:	Abb.2 Abb.3
Versuche:	1 Versuch

Klimmzüge mit Kammgriff
(Einzel männlich, Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12, Paarlaufen männlich bis NK 2)

Aufbau:	Reckstange oder Klimmzuggestell an Wand oder Sprossenwand o.Ä.
Durchführung:	Kammgriff (=Untergriff): Die Hände umschließen die Klimmzugstange so, dass die Handinnenflächen zum Sportler zeigen. Die Klimmzugstange hängt mindestens so hoch, dass der Sportler mit gestreckten Armen komplett aushängen kann. Die Stange wird leicht weiter als Schulterbreit gegriffen. Der Sportler hängt mit dem Kammgriff an der Stange und zieht sich so weit nach oben, bis das Kinn über die Stange zeigt. Das Herablassen sollte ruhig und kontrolliert durchgeführt werden, bis die Arme wieder gestreckt sind. Hinweis: Der Prüfer oder ein Assistent können dem Sportler bei Bedarf vor dem ersten Versuch hoch an die Stange helfen. Er kann auch beim Verlassen des Gerätes behilflich sein. Die Wiederholungen werden ohne zusätzliche Unterstützung ausgeführt.
Messgröße:	Maximale Anzahl an korrekt ausgeführten Wiederholungen
Video und Bildbeschreibung:	Korrekte Ausführung Klimmzug mit Kammgriff: https://youtu.be/yBGiobt_FTk
Versuche:	1 Versuch
Hinweis:	Für die Paarlauf-Disziplin werden ab NK 1 die Klimmzüge durch Bankzug 3er Satz (siehe 3.8.) ersetzt.

Klimmzug Hang Test
(nur Einzel weiblich)

Aufbau:	Reckstange oder Klimmzuggestell an der Wand oder Sprossenwand o.Ä.
Durchführung:	Kammgriff (=Untergriff): Die Hände umschließen die Klimmzugstange so, dass die Handinnenflächen zum Sportler zeigen. Die Klimmzugstange hängt mindestens so hoch, dass der Sportler mit gestreckten Armen komplett aushängen kann. Die Stange wird leicht weiter als Schulterbreit gegriffen. Die Sportlerin hängt mit dem Kammgriff an der Stange und behält das Kinn über der Stange. Ziel ist es die Hangposition so lange wie möglich zu halten. Ein Abstützen mit dem Kinn an der Stange oder den Füßen auf dem Boden ist nicht erlaubt. **Hinweis:** Der Prüfer oder ein Assistent soll der Sportlerin hoch an die Stange helfen. Er kann auch beim Verlassen des Gerätes behilflich sein. Die Zeit läuft sobald kein Kontakt zwischen der Sportlerin und dem Helfer besteht.
Messgröße:	Zeit bis Verlassen der beschriebenen Hangposition in Sekunden [s]
Versuche:	1 Versuch
Hinweis:	Gilt nur für Sportlerin in der Disziplin Einzellaufen

Push Press (Paarlaufen männlich ab NK 1)

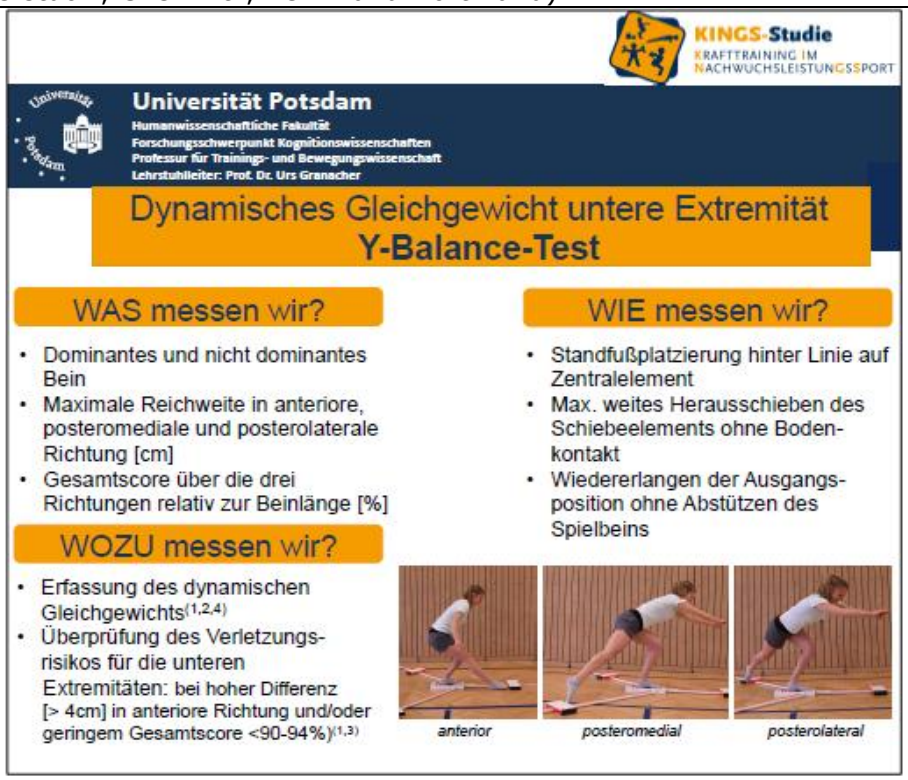
Aufbau:	Langhantel (20 kg), Hantel befindet sich im „Rack" (Gestell) bestückt mit je 1 x 10 kg Hantelscheiben rechts und links (Gesamtgewicht: 40 kg). Die Hantelscheiben sind durch „Hantelscheibenklammern" gesichert.
Durchführung:	Die Hände umschließen die Langhantel mit dem Ristgriff (Handrücken nach oben bzw. zum Körper, d.h. Daumen zeigen nach innen, kleine Finger nach außen) etwas weiter als schulterbreit. Die Hantel wird aus dem Gestell gehoben. Beim Herausheben fixiert der Sportler die Hantel auf dem vorderen Teil der Schultern direkt über der Brustmuskulatur. Die Ellenbogen werden so weit möglich parallel nach vorne oben gehoben (auf Schulterhöhe). Nun kann der Test beginnen. Durch einen Dip (siehe Video) wird die Bewegung eingeleitet. Dabei steht der Sportler Hüftbreit. Die Hantel wird nun vertikal nach oben beschleunigt, bis die Arme über dem Kopf gestreckt sind. Anschließend wird die Hantel wieder kontrolliert zurück zur Ausgangsstellung geführt, um danach erneut nach oben zu beschleunigen usw. Der Sportler versucht in 20 s das Gewicht so oft wie möglich auszustoßen. Dabei muss die Bewegungsqualität möglichst stets dem Ideal (siehe Video) entsprechen!
Messgröße:	20 s 40 kg max. Wiederholungzahl; Anzahl der Wiederholungen in 20 s
Video und Bildbeschreibung:	https://youtu.be/iaBVSJm78ko
Versuche:	1 Versuch

Bankzug (3er Wiederholung; Paarlaufen männlich ab NK 1)

Aufbau:	Flache Hantelbank, Langhantel, Hantelscheiben
Durchführung:	Der Sportler liegt mit dem Gesicht nach unten auf der Bank. Die Hantel, mit Hantelscheiben bestückt mit dem entsprechenden Gewicht für eine 3er Wiederholung, befindet sich unter der Bank. Die Bank muss so hoch eingestellt sein, dass die Hantel, hängend an den gestreckten Armen, knapp nicht mehr den Boden berührt. Die Hantel wird ca. schulterbreit mit dem Ristgriff (Erklärung Ristgriff siehe 3.7.) gefasst und anschließend senkrecht in Richtung Brust zum Unterteil der Bank gezogen. Nach leichter Berührung der Bankunterseite wird die Hantel wieder kontrolliert nach unten geführt, bis die Arme wieder gestreckt sind (ohne Bodenberührung). Diese Bewegung wird 3-mal durchgeführt. Der Test gilt als beendet, wenn die Hantel das dritte Mal oben die Bankunterseite berührt hat.
Messgröße:	Max. kg bei 3 Wiederholungen
Video und Bildbeschreibung:	Beschreibung der korrekten Ausführung: https://youtu.be/im2QForArcM Hinweis: Entgegen der Darstellung im Video soll während des Tests die Hantel den Boden nicht berühren!
Versuche:	2 Versuche, der bessere (max. kg) und korrekt ausgeführte Versuch zählt

2.3 Tests: Koordination

Y- Balance- Test

Aufbau:	Für den Y-Balance-Test benötigt man das dazugehörige Testgerät. Dieses befindet sich an allen Stützpunkten in Deutschland (Mannheim, Oberstdorf, Chemnitz, Berlin und Dortmund).
Durchführung:	
Durchführung:	Jeder Athlet bzw. jede Athletin steht barfuß oder in Socken mit einem Fuß mittig an der roten Linie auf dem Zentralelement. Je Bein und je Richtung hat der Athlet bzw. die Athletin 3 Probeversuche, bevor es mit den Wertungsversuchen los geht. Bei den Wertungsversuchen wird auf dem rechten Fuß begonnen. Man schiebt mit dem linken Fuß das Schiebe-Elememt 3-mal ohne abzusetzen nach anterior. Danach wird auf das linke Bein gewechselt, um nun mit dem rechten Spielbein das Schiebelement 3-mal nach vorne zu schieben. Für die posteromediale und posterolatere Richtung gilt im Anschluss der gleiche Ablauf. Sollte der Athlet bzw. Die Athletin nicht in der Lage sein, die Ferse beim Test unten auf dem Zentralelement zu lassen, so kann die Ferse abgehoben werden. Dabei muss jedoch gewährleistet sein, dass sich dabei der Standbeinfuß nicht verdreht oder verschiebt und wieder in genau dieselbe Ausgangsposition zurückbewegt wird. Die Reichweite wird bis auf den halben Zentimeter genau abgelesen. Die jeweils maximal erreichte Weite für jedes Bein und jede Richtung wird zur Berechnung des Gesamt Scores genommen. Der Test wird abgebrochen, sobald das Gleichgewicht verloren geht (Absetzen des Spielbeins oder jedes anderen Körperteils) oder man es nicht mehr zurück in die Ausgangsposition schafft oder sich auf dem Schiebeelement abgestützt wird oder der Schiebefuß Bodenkontakt hat. Maximal 2 Versuche pro Bein.
Messgröße:	Reichweiten in cm, links/rechts Verhältnis in %, Differenzen der einzelnen Richtungen in cm.
Video:	Zur Bestimmung der Beinlänge und zur Berechnung des Gesamtwertes relativ zur Beinlänge siehe Videobeispiele:

	https://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/download/testbatterie/videos/mp4/video.php?video=Beinlaenge https://www.youtube.com/watch?v=JmMUthccSlM&t=2s

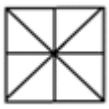
Gleichgewicht mit geschlossenen Augen (nicht gewertet)

Aufbau:	Linie markieren auf dem Boden (Tape), Augenbinde
Durchführung:	Einbeinstand in der Ausgangsstellung „Storch". Unterschiedliche Positionen einnehmen (vor, seit, hinten). „Storch" vor seit rück
Start/Ziel:	Je nach Altersstufe wird die Sekundenzahl verlängert: NK 2 10 Sekunden/Position NK 1 15 Sekunden/Position PK/OK 20 Sekunden/Position
Messgröße:	Stabiler Stand in der Sekundenanzahl

Dynamischer Gleichgewichtstest: Koordinationsleiterstabilitätstest

Material:	Koordinationsleiter mit zehn Sprossen mit einem Abstand von 35 cm. Kamera, Tablet oder Smartphone, um die Beinachse zu filmen und zu bewerten
Aufbau:	Ausrichten einer Koordinationsleiter.
Durchführung:	Der Test wird in einer Koordinationsleiter durchgeführt. Es wird ein Versuch mit dem linken Fuß und ein Versuch mit dem rechten Fuß durchgeführt. Jeder Versuch beinhaltet zehn Sprünge und zehn Landungen. Der Sportler hüpft mit dem linken Bein und dreht sich um 180° abwechselnd vorlings über die linke Seite und rücklings über die rechte Seite. Mit dem rechten Bein ist die Drehung vorlings über die rechte Seite und rücklings über die linke Seite. Der Sportler landet in jedem Zwischenraum der Koordinationsleiter und springt erst nachdem er bis drei gezählt hat, ab. Für drei stabile Landungen erhält der Sportler einen Punkt. Sollte der Sportler alle Landungen stabil durchführen, erhält er einen Bonuspunkt. Sollte der Sportler zudem die Beinachse in jedem Sprung aufrechterhalten, erhält er einen weiteren Bonuspunkt. (Knie ist auf einer Linie mit den Fußspitzen – Zwischen 2. und 3. Zehen) Die Maximale Punktzahl ist 3 plus 2 Bonuspunkte Die Landung gilt als nicht stabil, wenn: Ein Zwischenhüpfer vollzogen wird Die Fußstellung nach der Landung korrigiert werden muss Das kontralaterale Bein oder die Hände den Boden berühren Es wird empfohlen, die Beinachse über das Aufnehmen eines Videos im Nachgang zu überprüfen.
Messgröße:	Stabile Landung und Aufrechterhaltung der Beinachse

Drehsprünge (Nur für Einzellaufen und Paarlaufen)

Aufbau:	Ein Quadrat mit Unterteilung (siehe Abbildung) in einer Größe von 1 m x 1 m entweder mit Kreide aufzeichnen oder mit Klebeband markieren. 
Durchführung:	Aus dem Stand wird mit individuell maximaler Ausholbewegung der Arme ein beidbeiniger Absprung (Vordrehung der Füße ist nur minimal erlaubt!) mit maximaler Körperlängsachsenrotation ausgeführt. Grundbedingung für einen erfolgreichen Versuch ist das sichere Landen (bis NK 2 auf beiden Füßen, zeigt die maximale Stabilität). Ab NK 1 kann wahlweise auf einem Fuß oder auf beiden Füßen gelandet werden. Es zählt immer der erste Bodenkontakt. Hinweis: Wählt der Sportler die einbeinige Landung, so sind max. 3 kleine „Nachhüpfer" erlaubt, bis der sicherere, kontrollierte Stand erreicht ist. Es ist so schnell wie möglich eine qualitativ hochwertige Landeposition (GOE Plusbereich) einzunehmen, die dann für 3 Sekunden gehalten wird.
Start/Ziel:	Jede Seite wird zweimal getestet
Messgröße:	Umdrehungszahl [n]

Handstand

Aufbau:	Turnmatte oder Hallenoden und ein aufgezeichnetes Quadrat (1 m x 1 m)
Durchführung:	Der Sportler vollführt einen freien Handstand innerhalb eines Quadrates (1 m x 1 m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). In der Altersklasse 7-8 Jahre wird der Handstand an einer Wand durchgeführt, wobei nur die Nase und die Zehen die Wand berühren dürfen. Das Ziel ist es den Handstand über die für jede Altersstufe vorgegebene Zeit aufrecht zu erhalten. Zusätzlich wird die Qualität der Ausführung bewertet. Die Ansprüche an der Qualität steigen mit der Altersklasse. Es sind 3 Versuche erlaubt. Der Beste wird gewertet.
Messgröße:	Zeit in [s] und Bewegungsqualität (Kriterien): • Körper ist komplett gestreckt • Fußspitzen zeigen nach oben • Körpermitte stabil (kein Hohlkreuz) • Fuß-, Schulter-, Hüft-, Knie- und Handgelenk befinden sich in einer Linie • Hände befinden sich in dem 1x1 m großen Quadrat (ab AK 9)

Rad

Aufbau:	Turnmatte oder Hallenboden
Durchführung:	Der Sportler vollführt ein Rad auf seiner favorisierten Seite. Dabei sollte die Landung stabil sein und die Hüfte gestreckt. Bewertet wird die Qualität der Ausführung. Einen Bonuspunkt erhält der Sportler, wenn er alle Kriterien erfüllt und zusätzlich ein Rad auf der anderen Seite in derselben Ausführungsqualität zeigt. Es sind 3 Versuche erlaubt. Der Beste wird gewertet.
Messgröße:	Bewegungsqualität (Kriterien): • Rad auf der Linie geturnt • Hüfte gestreckt während des Radschlagens (Voraussetzung ab AK 13) • Hüftspreizwinkel vorhanden • Fußspitzen zeigen nach oben • Landung stabil (Voraussetzung ab AK 10)

2.4 Tests: Beweglichkeit

Spagat links, rechts, seit/quer

Material	Bank, Wand, an der Wand befestigtes Maß mit 5, 10, 15, 20, 25, 30, 40 cm-Schritten.
Aufbau:	Turnbank vor einer Wand/ Sprossenwand
Durchführung:	Auf einer Turnbank gleitet der Sportler in den Spagat (rechts, links und seit/ quer) und verharrt mindestens zwei Sekunden, ohne sich festzuhalten.
Start/Ziel:	Ablesen des Abstandes am an der Wand befestigten Maß zum Boden/ Bank.
Messgröße:	cm
Versuche:	Ein Versuch pro Position
Tipp:	Für die Messung wird enganliegende Kleidung empfohlen.

Standwaage

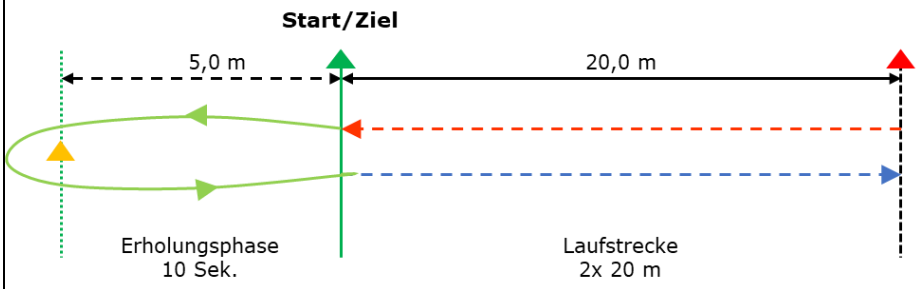
Aufbau:	Wand, Handy oder Tablet
Durchführung:	Der Sportler steht frei in einer stabilen Standwaageposition. Die Fußspitze des Standbeines zeigt gerade nach vorn. Das Spielbein ist komplett gestreckt und wird direkt nach hinten (in einer gedachten Linie hinter der Standbeinferse) geführt. Der Spielfuß ist gestreckt. Von der Standwaage wird ein Foto gemacht, um via Handy-App den Winkel zu messen (siehe Bild). Während der Ausführung auf einen ruhigen und festen Stand achten.
Start/Ziel:	Winkelmessung (Nutzung der App: Z. Bsp.: Protractor, Kinovea oder Angulus)
Messgröße:	Winkelgradmessung
Versuche:	Ein Versuch pro Seite
Tipp:	Für die Messung wird enganliegende Kleidung (Leggings) empfohlen.

Rumpftiefbeuge

Aufbau:	Stuhl, Bank oder Kastenoberteil und Maßband
Durchführung:	Rumpftiefbeuge mit gestreckten Beinen, wobei die Handflächen so tief wie möglich unter die Oberkante des Hockers geführt werden sollen
Start/Ziel:	Die Fingerspitzen sollen am möglichst tiefsten Punkt sein. Gemessen wird der Abstand zur Oberkante der Erhöhung. Bspw.: Minus drei Zentimeter = die Fingerspitzen reichen nicht bis zum Hocker (zweites Bild in der Reihe) Bspw.: Plus 12 Zentimeter = rechtes Bild
Messgröße:	Zentimeter
Versuche:	Ein Versuch

2.5 Test: Ausdauer

Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1

Aufbau/ Materialien:	Der Test wird vorzugsweiße in der Halle mit mindestens 30 m Länge durchgeführt. Es werden drei Markierungen (Hütchen) gesetzt, siehe Abbildung: **Aufbau:**  **Materialien:** 3 Markierungshütchen Maßband Tonsignal (als kostenlose App erhältlich) Bluetooth Box oder Musikanlage Messprotokoll, siehe **Anhang B**
Durchführung:	Beim Yo-Yo-Intermittent-Recovery-Test absolviert der Sportler einen Richtungswechsellauf zwischen zwei 20 Meter voneinander entfernten Markierungen. Zwischen zwei Läufen hat der Sportler eine aktive Erholungsphase von 10 Sekunden, in der er eine dritte Markierung in 5 Metern Entfernung von der Startlinie umrundet (siehe Abbildung oben). Der Sportler beginnt den Test an der Startmarkierung. Sobald das erste Signal ertönt, startet die Person und läuft zur Markierung in 20 Metern Entfernung. Diese muss spätestens beim zweiten Signal mit einem Fuß erreicht haben. Danach wendet der Sportler und läuft sofort wieder zurück zur Startmarkierung, die er erreicht haben muss, bevor das dritte Signal ertönt. In der folgenden aktiven Erholung umläuft der Sportler eine 5 Meter entfernte Markierung und begibt sich wieder zur Startmarkierung. Hierfür hat er 10 Sekunden Zeit bis erneut das Startsignal für den nächsten Lauf ertönt und der zweite Lauf beginnt. Die Signale ertönen in immer kürzeren Abständen, sodass der Sportler die Strecke immer schneller zurücklegen muss (siehe Testprotokoll im Anhang). Die Dauer der aktiven Erholung zwischen zwei Läufen bleibt mit 10 Sekunden jedoch immer gleich. Der Test wird abgebrochen, wenn die Person belastungsbedingt aufgibt oder die Markierungen bei Ertönen des Signals zweimal in Folge nicht erreicht.
Messgröße:	Anzahl der gelaufenen Meter in der vorgegebenen Zeit Unmittelbar nach Testabbruch wird die absolvierte Gesamtlaufdistanz (Anzahl der Läufe x 40 Meter) festgehalten. Für die Gesamtlaufdistanz ist der letzte vollständig absolvierte Lauf heranzuziehen.
Versuche:	1 Versuch

Hinweis: Der Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 soll einheitlich für alle NK 2 Athleten in Rahmen des SMT durchgeführt werden.

II. Anlage

A. Test Protokoll Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 (nach Souhail et al., 2010)

Level	Geschwindigkeit in [km/h]	Shuttle (2x 20 m)	Laufdistanz Stufe in [m]	Gesamtlauf-distanz in [m]
1	10,0	1,0	40,0	40,0
2	12,0	1,0	40,0	80,0
3	13,0	2,0	80,0	160,0
4	13,5	3,0	120,0	280,0
5	14,0	4,0	160,0	440,0
6	14,5	8,0	320,0	760,0
7	15,0	8,0	320,0	1080,0
8	15,5	8,0	320,0	1400,0
9	16,0	8,0	320,0	1720,0
10	16,5	8,0	320,0	2040,0
11	17,0	8,0	320,0	2360,0
12	17,5	8,0	320,0	2680,0
13	18,0	8,0	320,0	3000,0
14	18,5	8,0	320,0	3320,0
15	19,0	8,0	320,0	3640,0

B. Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 Messprotokoll für Tester

Der Tester umkreist die absolvierte Nummer des Shuttles. Sollte der Sportler bspw. bei Level 7 nach dem 3. Shuttle den Test abbrechen, sollten bis dahin alle Nummern bis einschließlich Level 7 Shuttle 3 umkreist sein. Wenn der Sportler einen Shuttle begonnen, aber nicht beendet hat, ist bei diesem Shuttle ein Kreuz zu verzeichnen.

LEVEL	ANZAHL DER SHUTTLE (2X 20 M)							
1	1							
2	1							
3	1	2						
4	1	2	3					
5	1	2	3	4				
6	1	2	3	4	5	6	7	8
7	1	2	3	4	5	6	7	8
8	1	2	3	4	5	6	7	8
9	1	2	3	4	5	6	7	8
10	1	2	3	4	5	6	7	8
11	1	2	3	4	5	6	7	8
12	1	2	3	4	5	6	7	8
13	1	2	3	4	5	6	7	8
14	1	2	3	4	5	6	7	8
15	1	2	3	4	5	6	7	8

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Männer

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Männer	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	≥AK16	NK1	PK/OK
Drehsprünge li	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,375	2,5
	2	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2	2,125	2,25	2,5	2,625
	3	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,125	2,25	2,375	2,625	2,75
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,25	2,375	2,5	2,75	2,875
	5	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,375	2,5	2,625	2,875	3
Drehsprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,125	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625
	2	0,625	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,25	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75
	3	0,75	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875
	4	0,875	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	2
	5	1	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,625	1,625	1,75	1,875	2	2,125
Koordinationsleiter-Test	1	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.
	2	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.
	3	5 Land.	5 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.
	4	6 Land.	6 Land.	8 Land.	8 Land.	8 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.
	5	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse
Y-Balance bis Nachwuchskader 2 optional														
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 höhres Verletzungsrisko!	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 höhres Verletzungsrisko!	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 höhres Verletzungsrisko!	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

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Männer

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Herren	Punkte				Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				BK
	Kriterien		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	≥AK16	NK1
Handstand	Körpermitte stabil		1	1	1	1	1	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Gelenke auf einer Linie		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Min.
	Fußspitzen gestreckt		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Stand ≥5 Sek.		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Stand ≥10 Sek.		-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Stand ≥15 Sek.		-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3
	Eine halbe Drehung		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Rad	Hüfte gestreckt		1	1	1	1	1	1	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Landung stabil		2	1	1	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Rad auf der Linie geturnt		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Spreizwinkel vorhanden		-	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fußspitzen gestreckt.		-	-	-	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Rad auf der schwachen Seite		-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2
Seilspringen nur LK	1	Level 1	k.T.	Laufschritte		Laufschritt eine Runde (30x20m)		15 m Prellhopser		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	2	Level 2	k.T.	80 Durchschläge (30 sek.)		90 Durchschläge (30 sek.)		100 Durchschläge (30 sek.)		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	3	Level 3	k.T.	Side oder Forward Straddle		Side Swing Criss Cross		Kombi Doppel/Einfach/Doppel		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	4	Level 4	k.T.	Criss cross		Doppeldurchschlag		Kombi Springen/Schwungbein & Side Swing Criss Cross		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	5	Level 5	k.T.	Überkreuzen mit Kniehub		Einseitiges Springen/ Schwungbein		Elephant		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Männer

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Männer	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	≥AK16	NK1	PK/OK
30m Sprint in [sek.]	1	6	5,8	5,6	5,2	5,2	5,1	5,1	5,1	5	5	5	k.T.	k.T.
	2	5,9	5,7	5,5	5,1	5,1	5	5	5	4,9	4,9	4,9	k.T.	k.T.
	3	5,8	5,6	5,4	5	5	4,9	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	k.T.	k.T.
	4	5,7	5,5	5,3	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	4,7	4,7	4,7	k.T.	k.T.
	5	5,6	5,4	5,2	4,8	4,8	4,7	4,7	4,7	4,6	4,6	4,6	k.T.	k.T.
T-Test in [sek.]	1	12:80	12:50	12:20	11:90	11:60	11:30	11:00	10:90	10:70	10:40	10:10	10:00	09:80
	2	12:70	12:40	12:10	11:80	11:50	11:20	10:90	10:80	10:60	10:30	10:00	09:90	09:70
	3	12:60	12:30	12:00	12:70	11:40	11:10	10:80	10:70	10:50	10:20	09:90	09:80	09:60
	4	12:50	12:20	11:90	11:60	11:30	11:00	10:70	10:60	10:40	10:10	09:80	09:70	09:50
	5	12:40	12:10	11:80	11:50	11:20	10:90	10:60	10:50	10:30	10:00	09:70	09:60	09:40
Drop Jump (40 cm) Sprünghöhe [cm]	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	21,9	23,1	23,1	25,8	27,8	28,8	k.T	k.T
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	23,1	25,4	25,4	27,8	30,4	31,4	k.T	k.T
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	27,8	28,5	28,5	30,4	32,3	33,3	k.T	k.T
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	29,4	30,4	30,4	31,2	34,5	35,5	k.T	k.T
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	31,9	32,3	32,3	34,5	37	38	k.T	k.T
Drop Jump (40 cm) Bodenkontaktzeit [ms]	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	203,7	201,9	201,9	200	196,3	187	k.T	k.T
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	200	198,2	198,2	196,3	187	177,7	k.T	k.T
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	194,6	190,8	190,8	187	177,7	168,4	k.T	k.T
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	184,7	181,2	181,2	177,7	168,4	159,1	k.T	k.T
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	176	172,2	172,2	168,4	159,1	149,9	k.T	k.T

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Männer

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Männer	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	≥AK16	NK1	PK/OK
Dreierhopp in [m]	(+)1	Beinachse wird eingehalten											k.T.	k.T.
	1	3	3,2	3,5	3,8	4,2	4,7	5,2	5,4	5,7	6,2	6,7	k.T.	k.T.
	2	3,2	3,4	3,7	4	4,4	4,9	5,4	5,6	5,9	6,4	6,9	k.T.	k.T.
	3	3,4	3,6	3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	5,9	6,1	6,6	7,1	k.T.	k.T.
	4	3,6	3,8	4,1	4,4	4,8	5,3	5,8	6,1	6,3	6,8	7,3	k.T.	k.T.
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 30 s	1 min 45	1 min 45	2 min	2 min 15 s	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 45 s	2 min	2 min	2 min 15 s	2 min 30 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	2 min	2 min 15 s	2 min 15 s	2 min 30s	2 min 45 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 30 s	1 min 45 s	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	2 min	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	2 min 15 s	k.T.	k.T.
Rumpfrotation (20s) AK7 - AK10 m 2 kg AK11 - 14 m 4 kg ab AK 15 m 5 kg	1	16	17	18	20	22	24	26	27	28	29	31	k.T.	k.T.
	2	17	18	19	21	23	25	27	28	29	30	32	k.T.	k.T.
	3	18	19	20	22	24	26	28	29	30	31	33	k.T.	k.T.
	4	19	20	21	23	25	27	29	30	31	32	34	k.T.	k.T.
Tiefe Einbeinkniebeuge li / re	(+)1	Beinachse wird eingehalten											k.T.	k.T.
	(+)1	Frontalebene: Hält das Spina iliaca anterior superior Level (Beckenknochen gleiche Höhe)											k.T.	k.T.
	1	4	4	4	5	5	5	5	10	12	12	12	k.T.	k.T.
	2	-	-	-	-	-	-	-	12	16	16	16	k.T.	k.T.
	3	-	-	-	-	-	-	-	16	20	20	20	k.T.	k.T.
Liegestütze Einzellaufen	(+)1	Stabiler Rumpf												
	(+)1	Stabilisierte Schultern												
	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	17 Stk.	19 Stk.	23 Stk.	25 Stk.
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	19 Stk.	21 Stk.	25 stk.	27 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	21 Stk.	23 Stk.	27 Stk.	29 Stk.
Klimmzüge Einzellaufen ab NK 2	**1**	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	1 Stk.	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.	2 Stk.	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.	3 Stk.	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.	4 Stk.	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.	5 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.
Klimmzug Hang in [sek] Nur LK für alle Disziplinen	**1**	k.T.	5,9	6,7	6,7	7,6	7,6	8,6	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	2	k.T.	11,4	13,0	13,0	14,9	14,9	16,7	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	3	k.T.	16,9	19,3	19,3	22,1	22,1	24,8	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	4	k.T.	22,5	25,7	25,7	29,4	29,4	33,0	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	5	k.T.	28,2	32,1	32,1	36,6	36,6	41,0	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Männer

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Männer	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	≥AK16	NK1	PK/OK
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	120	120	120	120	120	120	120
	2	110	115	115	120	120	125	125	125	125	125	125	125	125
	3	115	120	120	125	125	130	130	130	130	130	130	130	130
	4	120	125	125	130	130	135	135	135	135	135	135	135	135
	5	125	130	130	135	135	140	140	140	140	140	140	140	140
Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 in [m]	1	k.T.	k.T.	560-640	640-720	800-880	920-1000	1080-1160	1080-1160	1160-1240	1160-1240	1280 -1360	k.T	k.T
	2	k.T.	k.T.	680-760	760-880	920-1040	1040-1120	1200-1280	1200-1280	1280-1360	1280-1360	1400-1560	k.T	k.T
	3	k.T.	k.T.	800-960	920-1080	1040-1160	1160-1280	1320-1560	1320-1560	1400-1680	1400-1680	1600-1760	k.T	k.T
	4	k.T.	k.T.	1000-1200	1120-1320	1200-1400	1320-1600	1600-1800	1600-1800	1720-2000	1720-2000	1800-2320	k.T	k.T
	5	k.T.	k.T.	> 1200	> 1320	> 1400	> 1600	> 1800	> 1800	> 2000	> 2000	> 2320	k.T	k.T

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Frauen

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
Drehsprünge li	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,5	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2,125
	2	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	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	1,75	1,875	2	2	2,125	2,25	2,375
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	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	2,125	2,25	2,25	2,375	2,5	2,625
Drehsprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,75	0,875	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	1,125	1,125	1,125	1,25	1,375	1,5
	3	0,75	0,75	0,875	1	1,125	1,125	1,125	1,75	1,75	1,75	1,375	1,5	1,625
	4	0,875	0,875	1	1,125	1,25	1,25	1,25	1,375	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75
	5	1	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,375	1,5	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875
Koordinationsleiter-Test	1	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.	3 Land.
	2	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.
	3	5 Land.	5 Land.	6 Land.	6 Land.	6 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.	9 Land.
	4	6 Land.	6 Land.	8 Land.	8 Land.	8 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.	10 Land.
	5	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse
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 höhres Verletzungsrisko!	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 höhres Verletzungsrisko!	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 höhres Verletzungsrisko!	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

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Frauen

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte Kriterien		AK7	AK8	Landeskader gem. DEU Richtlinien AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	Nachwuchskader 2 NK 2 < AK 14	AK14	AK15	AK16	Bundeskader NK1	PK/OK
Handstand	Körpermitte stabil		1	1	1	1	1	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Gelenke auf einer Linie		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Min.
	Fußspitzen gestreckt		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Stand ≥5 Sek.		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Stand ≥10 Sek.		-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Stand ≥15 Sek.		-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3
	Eine halbe Drehung		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Rad	Hüfte gestreckt		1	1	1	1	1	1	1	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Landung stabil		2	1	1	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Rad auf der Linie geturnt		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Spreizwinkel vorhanden		-	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fußspitzen gestreckt.		-	-	-	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Rad auf der schwachen Seite		-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2
Seilspringen nur LK	1	Level 1	k.T.	Laufschritte		Laufschritt eine Runde (30x20m)		15 m Prellhopser		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	2	Level 2	k.T.	80 Durchschläge (30 sek.)		90 Durchschläge (30 sek.)		100 Durchschläge (30 sek.)		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	3	Level 3	k.T.	Side oder Forward Straddle		Side Swing Criss Cross		Kombi Doppel/Einfach/Doppel		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	4	Level 4	k.T.	Criss cross		Doppeldurchschlag		Kombi Springen/Schwungbein & Side Swing Criss Cross		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.
	5	Level 5	k.T.	Überkreuzen mit Kniehub		Einseitiges Springen/ Schwungbein		Elephant		k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Frauen

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
30m Sprint	**1**	6,3	6,1	5,8	5,6	5,3	5,2	5,2	5,2	5,1	5,1	5,1	k.T.	k.T.
	2	6,2	6	5,7	5,5	5,2	5,1	5,1	5,1	5	5	5	k.T.	k.T.
	3	6,1	5,9	5,6	5,4	5,1	5	5	5	4,9	4,9	4,9	k.T.	k.T.
	4	6	5,8	5,5	5,3	5	4,9	4,9	4,9	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	4,8	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	12:00s	11:70s	11:40s	11:10s	11:00s	10:80s
	2	13:70s	13:40s	13:10s	12:80s	12:50s	12:20s	11:90s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:90s	10:70s
	3	13:60s	13:30s	13:00s	12:70s	12:40s	12:10s	11:80s	11:80s	11:50s	11:20s	10:90s	10:80s	10:60s
	4	13:50s	13:20s	12:90s	12:60s	12:30s	12:00s	11:70s	11:70s	11:40s	11:10s	10:80s	10:70s	10:50s
	5	13:40s	13:10s	12:80s	12:50s	12:20s	11:90s	11:60s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:60s	10:40s
Drop Jump (40 cm) Sprünghöhe [cm]	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	22,2	23,3	26	26,3	k.T	k.T
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	23,5	24,1	26,3	27,3	k.T	k.T
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	24	25,8	27,3	28,2	k.T	k.T
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	25,5	26,3	28,5	29,3	k.T	k.T
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	26	28,2	29,3	31,5	k.T	k.T
Drop Jump (40 cm) Bodenkontaktzeit [ms]	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	201,9	199,5	195,8	186,2	k.T	k.T
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	197,8	195,8	186,5	177,2	k.T	k.T
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	190	186,5	177,2	167,9	k.T	k.T
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	180,3	177,2	167,9	158,5	k.T	k.T
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	171,8	167,9	158,5	149,3	k.T	k.T

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Frauen

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
Dreierhopp in [m]	(+) 1	Beinachse wird eingehalten											k.T.	k.T.
	1	2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	4,2	4,5	4,5	4,8	5,1	5,4	k.T.	k.T.
	2	2,9	3,1	3,3	3,6	3,9	4,4	4,7	4,7	5	5,3	5,6	k.T.	k.T.
	3	3,1	3,3	3,5	3,8	4,1	4,6	4,9	4,9	5,2	5,5	5,8	k.T.	k.T.
	4	3,3	3,5	3,7	4	4,3	4,8	5,1	5,1	5,4	5,7	6	k.T.	k.T.
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 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 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	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30	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	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 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 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	31	33	34	36	k.T.	k.T
	2	22	23	24	26	28	30	32	32	34	35	37	k.T.	k.T
	3	23	24	25	27	29	31	33	33	35	36	38	k.T.	k.T
	4	24	25	26	28	30	32	34	34	36	37	39	k.T.	k.T
	5	25	26	27	29	31	33	35	35	37	38	40	k.T.	k.T
Tiefe Einbeinkniebeuge li / re	(+)1	Beinachse wird eingehalten											k.T.	k.T.
	(+)1	Frontalebene: Hält das Spina iliaca anterior superior Level (Beckenknochen gleiche Höhe)											k.T.	k.T.
	1	4	4	4	5	5	5	8	12	12	12	12	k.T.	k.T.
	2	-	-	-	-	-	-	-	16	16	16	16	k.T.	k.T.
	3	-	-	-	-	-	-	-	20	20	20	20	k.T.	k.T.
Liegestütze	(+)1	Stabiler Rumpf												
	(+)1	Stabilisierte Schultern												
	1	7 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.
	2	9 Stk.	9 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.
	3	11 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	22 Stk.
Klimmzug Hang in [sek] Einzellaufen	1	k.T.	5,2	5,9	5,9	6,7	6,7	7,6	7,6	7,6	8,6	8,6	9,5	9,5
	2	k.T.	10,0	11,4	11,4	13,0	13,0	14,9	14,9	14,9	16,7	16,7	18,6	18,6
	3	k.T.	14,4	16,9	16,9	19,3	19,3	22,1	22,1	22,1	24,8	24,8	27,6	27,6
	4	k.T.	19,8	22,5	22,5	25,7	25,7	29,4	29,4	29,4	33,0	33,0	36,7	36,7
	5	k.T.	24,7	28,2	28,2	32,1	32,1	36,6	36,6	36,6	41,0	41,0	45,8	45,8

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030
Punktetabelle Frauen

Stand: 13. März 2026

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte			Landeskader gem. DEU Richtlinien					Nachwuchskader 2				Bundeskader	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	NK 2 < AK 14	AK14	AK15	AK16	NK1	PK/OK
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	115	120	125	130	130	130	130	130
	2	110	115	115	120	120	120	125	130	135	135	135	135	135
	3	115	120	120	125	125	125	130	135	140	140	140	140	140
	4	120	125	125	130	130	130	135	140	145	145	145	145	145
	5	125	130	130	135	135	135	140	145	150	150	150	150	150
Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 in [m]	1	k.T.	k.T.	480-520	520-600	600-680	680-720	680-720	760-840	760-840	920-1000	1120-1240	k.T.	k.T
	2	k.T.	k.T.	560-600	640-720	720-760	760-800	760-800	880-960	880-960	1040-1120	1280-1360	k.T.	k.T
	3	k.T.	k.T.	640-760	760-880	800-920	840-960	840-960	1000-1240	1000-1240	1160-1440	1400-1480	k.T.	k.T
	4	k.T.	k.T.	800-960	920-1000	960-1080	1000-1160	1000-1160	1280 -1480	1280 -1480	1480-1600	1520-1920	k.T.	k.T
	5	k.T.	k.T.	> 960	> 1000	> 1080	> 1160	> 1160	> 1480	> 1480	> 1600	> 1920	k.T.	k.T

Legende: k.T. Kein Test

DEU Athletik-Test 2026-2030

Stand: 13. März 2026

Punktetabelle Drehsprünge, Liegestütze, Push Press und 3er Bankzug Paarlaufen

		Herren											
Paarlaufen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Drehsprünge li	**1**	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250
	2	1,125	1,125	1,250	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250	2,375
	3	1,250	1,250	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,138	2,375	2,500
	4	1,375	1,375	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250	2,375	2,500	2,625
	5	1,500	1,500	1,625	1,750	1,875	2,000	2,125	2,250	2,375	2,500	2,625	2,750
Drehsprünge re	**1**	0,500	0,500	0,625	0,750	0,875	0,875	1,000	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375
	2	0,625	0,625	0,750	0,875	1,000	1,000	1,125	1,125	1,125	1,250	1,375	1,500
	3	0,750	0,750	0,875	1,000	1,125	1,125	1,250	1,250	1,250	1,375	1,500	1,625
	4	0,875	0,875	1,000	1,125	1,250	1,250	1,375	1,375	1,375	1,500	1,625	1,750
	5	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375	1,375	1,500	1,500	1,500	1,625	1,750	1,875

		Damen											
Paarlaufen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Drehsprünge li	**1**	1,000	1,125	1,250	1,250	1,375	1,375	1,500	1,500	1,500	1,625	1,750	1,875
	2	1,125	1,250	1,375	1,375	1,500	1,500	1,625	1,625	1,625	1,750	1,875	2,000
	3	1,250	1,375	1,500	1,500	1,625	1,625	1,750	1,750	1,750	1,875	2,000	2,125
	4	1,375	1,500	1,625	1,625	1,750	1,750	1,875	1,875	1,875	2,000	2,125	2,250
	5	1,500	1,625	1,750	1,750	1,875	1,875	2,000	2,000	2,000	2,125	2,250	2,375
Drehsprünge re	**1**	0,375	0,375	0,500	0,500	0,625	0,625	0,750	0,750	0,750	0,875	1,000	1,125
	2	0,500	0,500	0,625	0,625	0,750	0,750	0,875	0,875	0,875	1,000	1,125	1,250
	3	0,625	0,625	0,750	0,750	0,875	0,875	1,000	1,000	1,000	1,125	1,250	1,375
	4	0,750	0,750	0,875	0,875	1,000	1,000	1,125	1,125	1,125	1,250	1,375	1,500
	5	0,875	0,875	1,000	1,000	1,125	1,125	1,250	1,250	1,250	1,375	1,500	1,625

		Herren											
Paarlaufen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Liegestütze	**(+1)**	Stabiler Rumpf										*	*
(*PL Herren nur	**(+1)**	Stabilisierte Schultern										*	*
bis NK2, ab NK1	**1**	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	*	*
Pushpress, siehe	**2**	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	*	*
Manual)	**3**	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 stk.	16 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	*	*

		Damen											
Paarlaufen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Liegestütze	**(+1)**	Stabiler Rumpf											
	(+1)	Stabilisierte Schultern											
	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	22 Stk.	24 Stk.
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	24 Stk.	26 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 stk.	15 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	26 Stk.	28 Stk.

DEU Athletik-Test 2026-2030

Stand: 13. März 2026

Punktetabelle Drehsprünge, Liegestütze, Push Press und 3er Bankzug Paarlaufen

		Herren											
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.	10 Stk.
	2	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	11 Stk.
	3	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.
	4	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	11 Stk.	13 Stk.
	5	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	14 Stk.

		Damen											
Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12: Klimmzug (Kammgriff)	**1**	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	1 Stk.	1 Stk.	1 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.	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.	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.	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.	7 Stk.	8 Stk.

		Herren											
Paarlaufen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Pushpress	**1**	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	13	15
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	15	17
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	17	19
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	19	21
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	21	23

		Herren											
Paarlaufen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
3er Bankzug	**1**	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	55 kg	65 kg
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	60 kg	70 kg
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	65 kg	75 kg
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	70 kg	80 kg
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	75 kg	85 kg

DEU Athletik-Test 2026-2030

Stand: 13. März 2026

Punktetabelle Dreierhopp, Liegestütze und Klimmzüge Eistanzen

		Herren											
Eistanzen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Dreierhopp in [m]	**(+1)**	Beinachse wird eingehalten										k.T.	k.T.
	1	3,0	3,2	3,5	3,8	4,0	4,3	4,6	5,0	5,4	5,7	k.T.	k.T.
	2	3,2	3,4	3,7	4,0	4,2	4,5	4,8	5,2	5,6	5,9	k.T.	k.T.
	3	3,4	3,6	3,9	4,2	4,4	4,7	5,0	5,4	5,8	6,1	k.T.	k.T.
	4	3,6	3,8	4,1	4,4	4,6	4,9	5,2	5,6	6,0	6,3	k.T.	k.T.

		Damen											
Eistanzen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Dreierhopp in [m]	**(+1)**	Beinachse wird eingehalten										k.T.	k.T.
	1	2,5	2,7	2,9	3,2	3,5	4,0	4,3	4,6	4,8	5,0	k.T.	k.T.
	2	2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	4,2	4,5	4,8	5,0	5,2	k.T.	k.T.
	3	2,9	3,1	3,3	3,6	3,9	4,4	4,7	5,0	5,2	5,4	k.T.	k.T.
	4	3,1	3,3	3,5	3,8	4,1	4,6	4,9	5,2	5,4	5,6	k.T.	k.T.

		Herren											
Eistanzen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Liegestütze	**(+1)**	Stabiler Rumpf											
	(+1)	Stabilisierte Schultern											
	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	28 Stk.	30 Stk
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	30 stk.	32 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 stk.	16 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	28 Stk.	32 Stk.	34 Stk.

		Damen											
Eistanzen	**Punkte**	**AK7**	**AK8**	**AK9**	**AK10**	**AK11**	**AK12**	**AK13**	**AK14**	**AK15**	**AK16**	**NK1**	**PK/OK**
Liegestütze	**(+1)**	Stabiler Rumpf											
	(+1)	Stabilisierte Schultern											
	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	22 Stk.	24 Stk.
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	24 Stk.	26 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 stk.	15 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	26 Stk.	28 Stk.

DEU Athletik-Test 2026-2030

Stand: 13. März 2026

Punktetabelle Dreierhopp, Liegestütze und Klimmzüge Eistanzen

		Herren											
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.	10 Stk.
	2	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	2 Stk.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	11 Stk.
	3	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	3 Stk.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.
	4	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	4 Stk.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	9 Stk.	11 Stk.	13 Stk.
	5	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	5 Stk.	6 Stk.	7 Stk.	8 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	14 Stk.

		Damen											
Eistanzen und Paarlaufen ab AK 12: Klimmzug (Kammgriff)	**1**	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	1 Stk.	1 Stk.	1 Stk.	1 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.	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.	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.	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.	7 Stk.	8 Stk.