

Deutsche Eislauf-Union e.V. (DEU)



Athletiktest – Sportmotorischer Test Landeskader

Testmanual zur Überprüfung der grundlegenden athletischen
Fähigkeiten für das Eiskunstlaufen

Für die Disziplinen

Einzellaufen/Parlaufen/Eistanzen

Aktueller Stand: 02.04.2024

Inhaltsverzeichnis

1. Präambel	1
2. Athletiktest – Testung der sportmotorischen Fähigkeiten	3
2.1 Tests: Schnelligkeit und Wendigkeit.....	5
2.2 Tests: Kraft	7
2.3 Tests: Koordination.....	13
2.4 Tests: Beweglichkeit	16
2.5 Test: Ausdauer	18
2.6 Tests: Prävention	19
II. Anlage.....	21

1. Präambel

Der DOSB veröffentlichte am 18.01.2023. das neue Anforderungsprofil für bundeseinheitliche Kaderkriterien für den Landeskader und den Nachwuchskader 2. Das Ziel dieses Leitfadens ist einheitliche inhaltliche Standards zu schaffen, die bundesweit bei der Sichtung der Landeskader angewandt werden sollen. Der Spitzenverband ist angehalten im Rahmen seiner Richtlinienkompetenzen, diese Standards umzusetzen.

Die inhaltliche Ausdifferenzierung der Kaderkriterien erfolgt auf Grundlage dieses Konzeptes sportartspezifisch durch die Spitzenverbände. So können für jede Sportart spezifische inhaltliche und organisatorische Differenzierungen angewendet werden, um die Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus und die Rahmenbedingungen in den Sportarten abzubilden. Neben den organisatorischen und formalen Grundlagen sollen die inhaltlichen Ausgestaltungen, auf Basis des IAT-Talentpuzzles, siehe **Abb. 1.** erfolgen (DOSB, 2023).



Abbildung 1: IAT-Talentpuzzle¹

Das vorliegende Manual gilt als Vorlage für die Testung der Puzzleteile Koordination und Kondition. Als Vorlage gilt der DEU-Athletiktest, der bereits für den Nachwuchskader 2 und den Bundeskader angewandt wird. Der Athletiktest für den Landeskaderbereich leitet sich am koordinativen-konditionellen Anforderungsprofil der Sportart Eiskunstlaufen ab und ist für die Altersbereich des Landeskaders, 8-13 Jahre angepasst. Zusätzliche werden präventive Aspekte berücksichtigt. Er ist für die Anwendung in allen Disziplinen, d.h. Einzellaufen, Paarlaufen und Eistanzen konzipiert.

¹ (Wulff & Hoffmann, 2017)

Im Vordergrund der Testungen steht die Bewegungsqualität, die vor allem in den jüngeren Altersklassen verstärkt zu untersuchen und damit auch zu fördern ist. Dies wird sichergestellt, indem die Ausführungsqualität bei bspw. den Liegestützen, der tiefen, einbeinigen Kniebeuge und dem 3er Hoop bei der Punktevergabe mitberücksichtigt wird. Dadurch sollen Sportler² 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. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Integration von turnerischen Elementen in der Testbatterie. 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. Für Altersklassen im Landeskaderbereich wird der Yo-Yo-Intermittend-Test Level 1 (YYIR-L1) empfohlen, da dieser den körperlichen Voraussetzungen in dem relevanten Altersbereich exakter entspricht.

Die Durchführung des Athletiktests für den Landeskader, gemäß des vorliegenden Manuals erfolgt in der Saison 2025/2025.

² 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. Athletiktest – Testung der sportmotorischen Fähigkeiten

Der Athletiktest beinhaltet Testungen zur Schnelligkeit, Wendigkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

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 Ausdauer-Test 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:

Für die Vergleichbarkeit und Entwicklung der sportmotorischen Fähigkeiten ist der Athletiktest zweimal in der Saison zu absolvieren.

Die Abnahme des Prä-Athletiktests für den Landeskader wird zu Beginn der Saison empfohlen. Idealerweise unmittelbar vor dem ersten Landeskadersichtungslehrgang. Die zweite Abnahme (Post-Athletiktest), sollte während des zweiten Sichtungslahrgang im März, nachdem DEU-Pokal erfolgen.

Voraussetzungen:

Am DEU-Athletiktest 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 **70 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*. 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.

Als Unterstützung bei der Eingabe der Ergebnisse dient, das vom IAT angefertigte Excel-Sheet. Die DEU empfiehlt die Ergebnisse über die IDA-Eiskunstlaufen den Sportlern zur Verfügung zu stellen. Ein Zugang kann über philipp.staerz@eislauf-union.de angefragt werden.

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 \(sport-iat.de\)](http://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.*

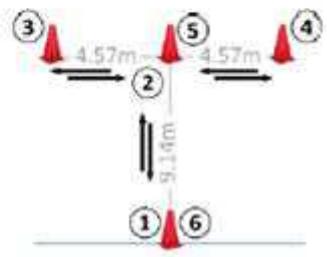
2.1 Tests: Schnelligkeit und Wendigkeit

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.

	<div style="text-align: right;">  KINGS-Studie <small>KRAFTTRAINING IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT</small> </div> <div style="text-align: center; background-color: #003366; color: white; padding: 5px;">  Universität Potsdam <small>Humanwissenschaftliche Fakultät Forschungsschwerpunkt Kognitionswissenschaften Professor für Trainings- und Bewegungswissenschaft Lehrstuhlinhaber: Prof. Dr. Urs Granacher</small> </div> <div style="text-align: center; background-color: #FFA500; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <h2 style="margin: 0;">T-Agilitäts-Test</h2> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <div style="background-color: #FFA500; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> WAS messen wir? </div> <ul style="list-style-type: none"> vorgeplante Bewegungen mit schnellen Richtungswechseln Testdauer [s] </div> <div style="width: 45%;"> <div style="background-color: #FFA500; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> WIE messen wir? </div> <ul style="list-style-type: none"> Selbstständiger Hochstart Handkontakt mit den Hütchen 1-2 → vorwärts 2-3-4-5 → Seitstellschritte 5-6 → rückwärts </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="background-color: #FFA500; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> WOZU messen wir? </div> <ul style="list-style-type: none"> Viele Richtungswechsel, v. a. in Sportarten⁽²⁾ Evaluation sportartspezifischer Bewegungsverläufe der unteren Extremitäten⁽¹⁾ Differenziert nach Expertise-Status⁽²⁾ </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
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:	<p>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.</p> <p>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). Die Beinachse sollte vom Absprung bis zur Landung aufrechterhalten werden. Es wird empfohlen, die Beinachse über das Aufnehmen eines Videos im Nachgang zu überprüfen. Ein Versuch, bei dem die Beinachse bei jedem Sprung aufrechterhalten wird, wird mit einem Bonuspunkt belohnt.</p>
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:	<p>Eine Planke halten, indem der Kopf am Kasten ist, die Lendenwirbelsäule an einem einstellbaren Ständer, Hürdenstange oder gespanntem Seil.</p> <p>Die Beine werden im Sekudentakt 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.</p> <p>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).</p> <p>Hinweis: Bis AK 10 (ventral) und bis AK 12 (dorsal) sind die Beine nicht anzuheben, sondern nur eine Planke zu halten.</p>
Messgröße:	Sekunden [s]

Video und
Bildbeschreibung

 **Universität Potsdam**
Humanwissenschaftliche Fakultät
Forschungsschwerpunkt Kognitionswissenschaften
Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft
Lehrstuhlinhaber: Prof. Dr. Urs Granacher

 **KINGS-Studie**
KRAFTTRAINING IM
NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

Rumpfkraftausdauer Bourban-Test

WAS messen wir?

- Kraftausdauer der vorderen und seitlichen Bauchmuskulatur
- Haltedauer [s]

WOZU messen wir?

- Indikator für Rückenschmerzen im Bereich des lumbalen Rückensegments^(1,2)
- Proximale Stabilität für distale Mobilität der Extremitäten⁽¹⁾
- Stützmuskulatur zur Absorption äußerer Kräfte⁽¹⁾

WIE messen wir?

- Kopf hat leichten Kontakt zum Kastenteil
- Unterarme sind parallel
- Lendenwirbelsäule hat dauerhaften Kontakt zur Querstange
- Füße wechselseitig im Sekunden-Takt anheben



Versuche:

Der erste Versuch zählt.

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:	<p>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. Das Ziel ist es fünf saubere Kniebeugen vorzuführen. Es dürfen dabei keine Pausen gemacht werden. Bewertet wird ausschließlich die Bewegungsqualität. Die Bewertung der Bewegungsqualität erfolgt durch den Prüfer unter den Kriterien:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Es wird empfohlen, die Beinachse über das Aufnehmen eines Videos im Nachgang zu überprüfen-</p>
Messgröße:	Die Qualität der Ausführung (Beinachsen-Stabilität [1] und Hüftstabilität [2]) bei mindestens 5 Wiederholungen
Bildbeschreibung:	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Einbeinkniebeuge</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Einbeinkniebeuge (Mindestanforderung)</p> </div> </div>
Versuche:	Ein Versuch pro Bein.

Liegestütze

Aufbau:	Ein gerader und fester Untergrund mit Fläche für Liegestützposition.
Durchführung:	<p>In der <u>Ausgangssituation</u> 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.</p> <p><u>Ablauf:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><u>Ungültige Versuche / Abbruch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Jede vollständige Wiederholung wird gewertet. Zusätzlich ist auf eine entsprechende Bewegungsqualität zu achten. Die Bewertung der Bewegungsqualität erfolgt durch den Prüfer unter den Kriterien:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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:	<p>Abb.2 </p> <p>Abb.3 </p>
Versuche:	1 Versuch

Klimmzug Hang Test

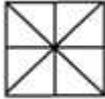
Aufbau:	Reckstange oder Klimmzuggestell an der Wand oder Sprossenwand o.Ä.
Durchführung:	<p>Kammgriff (=Untergriff): Die Hände umschließen die Klimmzugstange so, dass die Handinnenflächen zum Sportler zeigen. Die Klimmzugstange hängt mindestens so hoch, dass der Sportler mit gestreckten Armen komplett 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.</p> <p>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 so bald kein Kontakt zwischen dem Sportler und dem Helfer besteht.</p>
Messgröße:	Zeit bis Verlassen der beschriebenen Hangposition in Sekunden [s]
Versuche:	1 Versuch

2.3 Tests: Koordination

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:	<p>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 hüpfte 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)</p> <p>Die Maximale Punktzahl ist 3 plus 2 Bonuspunkte</p> <p>Die Landung gilt als nicht stabil, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Zwischenhüpfer vollzogen wird • Die Fußstellung nach der Landung korrigiert werden muss • Das kontralaterale Bein oder die Hände den Boden berühren <p>Es wird empfohlen, die Beinachse über das Aufnehmen eines Videos im Nachgang zu überprüfen</p>
Messgröße:	Stabile Landung und Aufrechterhaltung der Beinachse

Drehsprünge (Nur für Einzellaufen und Parlaufen)

Aufbau:	<p>Ein Quadrat mit Unterteilung (siehe Abbildung) in einer Größe von 1 m x 1 m entweder mit Kreide aufzeichnen oder mit Klebeband markieren.</p> 
Durchführung:	<p>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 Lande (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.</p> <p>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.</p>
Start/Ziel:	Jede Seite wird zweimal getestet
Messgröße:	Umdrehungszahl [n]

Handstand

Aufbau:	Turnmatte oder Hallenboden 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): <ul style="list-style-type: none"> • 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): <ul style="list-style-type: none"> • Rad auf der Linie geturnt • Hüfte gestreckt während des Radschlagens (Voraussetzung ab AK 13) • Hüftspitzwinkel vorhanden • Fußspitzen zeigen nach oben • Landung stabil (Voraussetzung ab AK 10)

Seilspringen

Aufbau:	Jeder Sportler benötigt ein Sprungseil. Die Sportler dürfen ihre eigenen Sprungseile für den Test verwenden. Alle Sprungseilvarianten sind erlaubt. Empfohlen wird ein sogn. Short Handle Rope. Aus Sicherheitsgründen sollte genügend Platz vorhanden sein. Ebenso ist auf eine ausreichende Deckenhöhe zu achten. Für das Zählen der Durchschläge mit dem Seil, wird ein Handzähler empfohlen.		
Durchführung:	Der Sportler demonstriert die aufgelisteten Übungen. Jede Übung ist einem Level zugeordnet. Er beginnt mit dem 1. Level. Absolviert der Sportler die entsprechende Übung fehlerfrei, flüssig und im Rhythmus kann er zum nächsten Level übergehen. Gewertet wird das als letztes absolvierte Level. Die Höhe des Levels entspricht der Punktzahl. Ab Level 3 wird die Übung nur gewertet, wenn sie zweimal vom Sportler gezeigt werden kann.		
Level	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13
1	Laufschritt	Laufschritt eine Runde (30x20 m)	15 m Prellhopper
2	80 Durchschläge in 30 Sek.	90 Durchschläge in 30 Sek.	100 Durchschläge in 30 Sek.
3	Side oder Forward Straddle	Side Swing Criss Cross	Kombination aus Doppel-, einfach- und Doppeldurchlägen
4	Criss cross	Doppeldurchschlag	Kombi aus einseitigem Springen mit Schwungbein und Side Swing Criss Cross
5	Überkreuzen mit Kniehub	Einseitiges Springen mit Schwungbein	Elephant
Ziel:	Jedes Level zu absolvieren		
Messgröße:	Punkte pro Level		

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:	Ablezen 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:	<p>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.</p> 
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

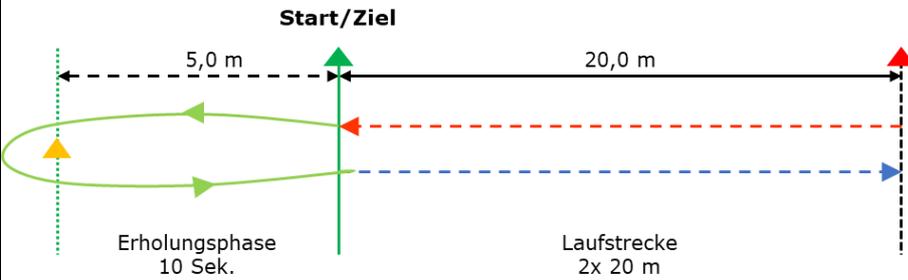
Fußgelenksbeweglichkeit / Achillessehnenlänge (nicht gewertet)

Aufbau:	Wand, Handy, Ipad
Durchführung:	Der Ausfallschritt wird so ausgeübt, dass die Ferse des vorderen Beins am Boden bleibt und der Unterschenkel so weit wie möglich nach vorne geschoben wird. Dadurch kann eine deutliche Verkürzung der Achillessehne (durch übermäßiges Schlittschuhlaufen und wenig Kompensationstraining) festgestellt werden. 
Start/Ziel:	Der Athlet kann beide Arme noch vorne nehmen und sich abstützen. Der Trainer macht ein Foto und berechnet den Winkel mit Hilfe der App
Messgröße:	Winkel Mitte Fuß und Mitte Unterschenkel (Nutzung der App: z. Bsp.: Protractor, Kinovea oder Angulus)
Versuche:	1 Versuch

Hinweis: Der Sprunggelenksbeweglichkeit sollte durchgeführt, jedoch nicht in die Gesamtbewertung berücksichtigt werden. Sollten bei diesem Test, Auffälligkeiten bspw. Einschränkungen in der Dorsalflexion auftreten, empfiehlt sich dies aus präventiven Gründen in der Trainingsplanung zu berücksichtigen.

2.5 Test: Ausdauer

Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1

<p>Aufbau/ Materialien:</p>	<p>Der Test wird vorzugsweise in der Halle mit mindestens 30 m Länge durchgeführt. Es werden drei Markierungen (Hütchen) gesetzt, siehe Abbildung:</p> <p>Aufbau:</p>  <p>Materialien: 3 Markierungshütchen Maßband Tonsignal (als kostenlose App erhältlich) Bluetooth Box oder Musikanlage Messprotokoll, siehe Anhang B</p>
<p>Durchführung:</p>	<p>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.</p>
<p>Messgröße:</p>	<p>Anzahl der gelaufenen Meter in der vorgegebenen Zeit Unmittelbar nach Testabbruch wird die absolvierte Gesamtlafdistanz (Anzahl der Läufe x 40 Meter) festgehalten. Für die Gesamtlafdistanz ist der letzte vollständig absolvierte Lauf heranzuziehen.</p>
<p>Versuche:</p>	<p>1 Versuch</p>

Hinweis: Der Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 soll einheitlich für alle LK-Athleten durchgeführt werden. Dabei sollten die Sportler nicht jünger als 9 Jahre sein.

2.6 Tests: Prävention

Optional bietet es sich an diverse physiotherapeutischen Screening- und Testverfahren, neben dem Athletiktest durchzuführen. Viele Überlastungsschaden und Verletzungen haben ihre Ursache in physiologisch ungünstigen Bewegungsmustern, Fehlhaltungen und Dysbalancen, die bereits im Kindes- und Jugendalter ihren Anfang nehmen. Aus diesem Grund ist bspw. der Y-Balance-Test. Im Landeskaderalter sollten die zu erreichenden Punkte nicht als Kriterien für die Aufnahme in den Kader herangezogen werden. Die Ergebnisse aus den Präventivtestungen sollten lediglich als Ansatzpunkt für ein individuelles Präventionstraining genutzt werden.

Y- Balance- Test (Optional)

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:	 <p>Universität Potsdam Humanwissenschaftliche Fakultät Forschungsschwerpunkt Kognitionswissenschaften Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaften Lehrstuhlinhaber: Prof. Dr. Urs Granacher</p> <p>KINGS-Studie KRAFTTRAINING IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT</p> <h3>Dynamisches Gleichgewicht untere Extremität Y-Balance-Test</h3> <p>WAS messen wir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dominantes und nicht dominantes Bein • Maximale Reichweite in anteriore, posteromediale und posterolaterale Richtung [cm] • Gesamtscore über die drei Richtungen relativ zur Beinlänge [%] <p>WIE messen wir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standfußplatzierung hinter Linie auf Zentralelement • Max. weites Herausschieben des Schiebeelements ohne Bodenkontakt • Wiedererlangen der Ausgangsposition ohne Abstützen des Spielbeins <p>WOZU messen wir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfassung des dynamischen Gleichgewichts^(1,2,4) • Überprüfung des Verletzungsrisikos für die unteren Extremitäten: bei hoher Differenz [$> 4\text{cm}$] in anteriore Richtung und/oder geringem Gesamtscore $<90-94\%$^(1,3) <p>anterior posteromedial posterolateral</p>

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-Element 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 posterolaterale 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 Gesamtscores 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=JmMUthccSIM&t=2s

Derzeit erarbeitet die DEU zusammen mit dem IAT-Nachwuchsleistungssport an einem Präventionsprogramm inklusive Screeningverfahren, dass für den Landeskader und den NK 2 in der Saison 2026/2027 umgesetzt werden soll.

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

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien											NK1	PK/OK
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16+			
Drehsprünge 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	
Drehsprünge 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	1,25	1,25	1,25	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	
Koordinationsleiter-Test	1	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	3 Land.							
	2	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	6 Land.							
	3	5 Land.	5 Land.	6 Land.	6 Land.	6 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.	
	5	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	Beinachse	
Y-Balance für Landeskader nur optional														
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	

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte Kriterien	Landeskader gem. DEU Richtlinien										
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1
Handstand	Körpermitte stabil	1	1	1	1	1	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.
	Gelenke auf einer Linie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Mind.
	Fußspitzen gestreckt	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
	Stand ≥10 Sek.	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Stand ≥15 Sek.	-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3
	Eine halbe Drehung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Rad	Hüfte gestreckt	1	1	1	1	1	1	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.
	Landung stabil	2	1	1	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	
	Rad auf der Linie geturnt	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Spreizwinkel vorhanden	-	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fußspitzen gestreckt.	-	-	-	2	2	2	1	1	1	1	1
	Rad auf der schwachen Seite	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2
Seilspringen nur LK	1	Level 1	k.T.	Laufschritt	Laufschritt eine Runde (30x20 m)	15 m Prellhopper	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.		
	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.		
	4	Level 4	k.T.	Criss cross	Doppeldurchschlag	Kombi Springen/Schwungbein & Side Swing Criss Cross	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.		

Saison 2023-2026 Frauen	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	11:00s	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
Drop Jump (40 cm) Sprünghöhe [cm]	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	22,2	23,1	23,3	26	26,3	26,3	k.T	k.T
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	23,5	24	24,1	26,3	27,3	27,3	k.T	k.T
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	24	25,5	25,8	27,3	28,2	28,2	k.T	k.T
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	25,5	26	26,3	28,5	29,3	29,3	k.T	k.T
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	26	27,9	28,2	29,3	31,5	31,5	k.T	k.T
Drop Jump (40 cm) Bodenkontaktzeit [ms]	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	201,9	200	199,5	195,8	186,2	186,2	k.T	k.T
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	197,8	196,5	195,8	186,5	177,2	177,2	k.T	k.T
	3	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	190	188,2	186,5	177,2	167,9	167,9	k.T	k.T
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	180,3	178,7	177,2	167,9	158,5	158,5	k.T	k.T
	5	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	171,8	169,9	167,9	158,5	149,3	149,3	k.T	k.T

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien										NK1	PK/OK
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16+		
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	4,8	5,1	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	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	k.T.	k.T.
	4	3,3	3,5	3,7	4	4,3	4,8	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 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 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	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 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	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	5	5	5	5	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.	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.	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.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	
Klimmzug Hang in [sek] Einzellaufen (LK für alle Disziplinen)	1	k.T.	5,2	5,9	5,9	6,7	6,7	7,6	7,6	8,6	8,6	9,5	9,5
	2	k.T.	10	11,4	11,4	13	13,0	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	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	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	41,0	41,0	45,8	45,8

Saison 2023-2026 Frauen	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien										NK1	PK/OK	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16+			
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
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
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	
Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 in [m]	1	k.T.	k.T.	480-520	520-600	600-680	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	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	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	1280-1480	1280-1480	1480-1600	1520-1920	k.T.	k.T.	
	5	k.T.	k.T.	> 960	> 1000	> 1080	> 1160	> 1480	> 1480	> 1600	> 1920	k.T.	k.T.	

Saison 2023-2026 Männer	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien												
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	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	2	2,125	2,25	2,375	2,5
	2	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,5	2,625
	3	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,625	2,75	2,875
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,5	2,75	2,875	3
	5	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,5	2,625	2,875	3	3
Drehsprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875
	2	0,625	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875	2
	3	0,75	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125
	4	0,875	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25
	5	1	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375
Koordinationsleiter-Test	1	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	2 Land.	3 Land.							
	2	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	4 Land.	6 Land.							
	3	5 Land.	5 Land.	6 Land.	6 Land.	6 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 für Landeskader nur 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	1	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4
Bei mehr als 4 cm höheres Verletzungsrisiko!	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	1	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6
Bei mehr als 6 cm höheres Verletzungsrisiko!	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	1	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6	<6
Bei mehr als 6 cm höheres Verletzungsrisiko!	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

Saison 2023-2026 Männer	Punkte Kriterien	Landeskader gem. DEU Richtlinien										
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1
Handstand	Körpermitte stabil	1	1	1	1	1	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.
	Gelenke auf einer Linie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Mind.
	Fußspitzen gestreckt	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
	Stand ≥10 Sek.	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Stand ≥15 Sek.	-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3
	Eine halbe Drehung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Rad	Hüfte gestreckt	1	1	1	1	1	1	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.
	Landung stabil	2	1	1	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.	Mind.
	Rad auf der Linie geturnt	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Spitzwinkel vorhanden	-	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fußspitzen gestreckt.	-	-	-	2	2	2	1	1	1	1	1
	Rad auf der schwachen Seite	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2
Seilspringen nur LK	1	Level 1	k.T.	Laufschritt	Laufschritt eine Runde (30x20 m)	15 m Prellhopper	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.	

Saison 2023-2026 Männer	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien											NK1	PK/OK
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16+			
30m Sprint in [sek.]	1	6	5,8	5,6	5,2	5,2	5,1	5,1	5	5	5	5	k.T.	k.T.
	2	5,9	5,7	5,5	5,1	5,1	5	5	4,9	4,9	4,9	4,9	k.T.	k.T.
	3	5,8	5,6	5,4	5	5	4,9	4,9	4,8	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	4,7	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	4,6	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	10:70	10:40	10:10	10:00	09:80	09:80
	2	12:70	12:40	12:10	11:80	11:50	11:20	10:90	10:60	10:30	10:00	09:90	09:70	09:70
	3	12:60	12:30	12:00	12:70	11:40	11:10	10:80	10:50	10:20	09:90	09:80	09:60	09:60
	4	12:50	12:20	11:90	11:60	11:30	11:00	10:70	10:40	10:10	09:80	09:70	09:50	09:50
	5	12:40	12:10	11:80	11:50	11:20	10:90	10:60	10:30	10:00	09:70	09:60	09:40	09:40
Drop Jump (40 cm) Sprüghöhe [cm]	1	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	21,9	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	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	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	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	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	200	196,3	187	k.T	k.T	
	2	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	200	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	187	177,7	168,4	k.T	k.T	
	4	k.T	k.T	k.T	k.T	k.T	184,7	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	168,4	159,1	149,9	k.T	k.T	

Saison 2023-2026 Männer	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien										NK1	PK/OK	
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16+			
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	5,7	6,2	6,7	k.T.	k.T.	
	2	3,2	3,4	3,7	4	4,4	4,9	5,4	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	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	6,3	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 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30 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 15 s	2 min 30 s	2 min 45 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 30 s	2 min 45 s	3 min	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 30 s	1 min 45 s	2 min	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 45 s	2 min	2 min 15 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	2 min	2 min 15 s	3 min	k.T.	k.T.
Rumpfrotation (20s)	1	16	17	18	20	22	24	26	28	29	31	k.T.	k.T.	
AK7 - AK10 m 2 kg	2	17	18	19	21	23	25	27	29	30	32	k.T.	k.T.	
AK11 - 14 m 4 kg	3	18	19	20	22	24	26	28	30	31	33	k.T.	k.T.	
ab AK 15 m 5 kg	4	19	20	21	23	25	27	29	31	32	34	k.T.	k.T.	
	5	20	21	22	24	26	28	30	32	33	35	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	12	12	12	k.T.	k.T.	
	2	-	-	-	-	-	-	-	16	16	16	k.T.	k.T.	
	3	-	-	-	-	-	-	-	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	
	2	k.T.	11,4	13	13	14,9	14,9	16,7	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.	
	4	k.T.	22,5	25,7	25,7	29,4	29,4	33	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	
	5	k.T.	28,2	32,1	32,1	36,6	36,6	41	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	k.T.	

Saison 2023-2026 Männer	Punkte	Landeskader gem. DEU Richtlinien											PK/OK
		AK7	AK8	AK9	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16	NK1	
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
Standwaage li/re	1	100	110	110	115	115	120	120	120	120	120	120	120
	2	110	115	115	120	120	125	125	125	125	125	125	125
	3	115	120	120	125	125	130	130	130	130	130	130	130
	4	120	125	125	130	130	135	135	135	135	135	135	135
	5	125	130	130	135	135	140	140	140	140	140	140	140
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
Yo-Yo Intermittent Recovery-Test Level 1 in [m]	1	k.T.	k.T.	560-640	640-720	800-880	920-1000	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	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	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	1720-2000	1720-2000	1800-2320	k.T.	k.T.
	5	k.T.	k.T.	> 1200	> 1320	> 1400	> 1600	> 1800	> 2000	> 2000	> 2320	k.T.	k.T.

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 (*PL Herren nur bis NK2, ab NK1 Pushpress, siehe Manual)	(+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.	*	*	
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	*	*	
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.		

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.	13	15									
	2	k.T.	15	17									
	3	k.T.	17	19									
	4	k.T.	19	21									
	5	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.	55 kg	65 kg									
	2	k.T.	60 kg	70 kg									
	3	k.T.	65 kg	75 kg									
	4	k.T.	70 kg	80 kg									
	5	k.T.	75 kg	85 kg									

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.

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.