

NRW - Athletiktest

Punktetabelle weiblich AK 6 und Cooper-Test weiblich AK 6 - 8

Schnelligkeit

	Punkte	AK 6
30m Sprint	1	6,5
	2	6,4
	3	6,3
	4	6,2
	5	6,1
T-Test	1	14:10s
	2	14:00s
	3	13:90s
	4	13:80s
	5	13:70s

Koordination

	Punkte	AK 6
Handstand In der Altersklasse 6-8 Jahre wird der Handstand an einer Wand durchgeführt, wobei nur die Nase und die Zehen die Wand berühren	1	Körpermitte stabil
	1	Gelenke auf einer Linie
	1	Fußspitzen gestreckt
	2	Stand ≥ 5 Sek.
	-	Stand ≥ 10 Sek.
	-	Stand ≥ 15 Sek.
Radschlag	-	Eine halbe Drehung
	1	Hüfte gestreckt
	2	Landung stabil
	2	Rad auf der Linie geturnt
	-	Spreizwinkel vorhanden
	-	Fußspitzen gestreckt.
Koordinationsleiter- Test	-	Rad auf der schwachen Seite
	1	2 Land.
	2	4 Land
	3	5 Land
	4	6 Land
	5	Beinachse
Drehsprünge li	1	1
	2	1,125
	3	1,25
	4	1,375
	5	1,5
Drehsprünge re	1	0,5
	2	0,625
	3	0,75
	4	0,875
	5	1

Kraft

	Punkte	AK 6
Klimmzughang	k. T.	k. T.
Dreierhop	1	2,5
	2	2,7
	3	2,9
	4	3,1
	(+1)	Beinachse stabil
Liegestütze	(+1)	stabiler Rumpf
	(+1)	Stabilisierte Schultern
	1	6 Stk.
	2	8 Stk.
Bourban Test Planke ventral bis AK 10 ohne Fuß abheben	3	10 Stk.
	1	45s
	2	1 min.
Bourban Test Planke dorsal bis AK 12 ohne Fuß abheben	3	1 min 15 s
	1	30 s
	2	45 s
Rumpfrotation (20s) AK 6 w 1,5 kg	3	1 min
	1	21
	2	22
	3	23
	4	24
Tiefe Einbeinkniebeuge li / re	5	25
	(+1)	Beinachse wird eingehalten
	(+1)	Frontalebene: Hält das Spina iliaca anterior superior Level (Beckenknochen gleiche Höhe)
	1	4
	2	-
	3	-

Beweglichkeit

	Punkte	AK 6
Spagat li/re	1	20
	2	15
	3	10
	4	5
	5	0
Spagat seit	1	40
	2	30
	3	20
	4	10
	5	0
Rumpftiefbeug e	1	0
	2	>08
	3	>15
Standwaage li/re	1	100
	2	110
	3	115
	4	120
	5	125

Ausdauer

	Punkte	AK 6	AK 7	AK 8
Cooper Test* 6min	1	600	700	800
	2	700	800	900
	3	800	900	1000
	4	900	1000	1100
	5	1000	1100	1200

