

	Note	Männer U13	Männer U15	Männer U17	Männer U19	Männer U23	Männer A
Stabilität Beinachse	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		3	3	3	3
	3			2	2	2	2
	2			1	1	1	1
	1			1	1	1	1
Tappings	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>56	>56	>56	>56
	3			53-56	53-56	53-56	53-56
	2			49-52	49-52	49-52	49-52
	1			<49	<49	<49	<49
Einbeinige Sprünge seitlich	4	>33	>37	>41	tbd	tbd	tbd
	3	31-33	34-37	37-41	tbd	tbd	tbd
	2	27-30	30-33	33-36	tbd	tbd	tbd
	1	<27	<30	<33	tbd	tbd	tbd
CMJ	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>47	>49	>51	>53
	3			43.1-47	45.1-49	47.1-51	49.1-53
	2			39-43	41-45	43-47	45-49
	1			<39	<41	<43	<45
SJ	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>43	>45	>47	>49
	3			39.1-43	41.1-45	43.1-47	45.1-49
	2			35-39	37-41	39-43	41-45
	1			<35	<37	<39	<41
DJ - RSI	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>1.9	>2.2	>2.5	>2.8
	3			1.65-1.9	1.91-2.2	2.21-2.5	2.5-2.8
	2			1.4-1.65	1.6-1.9	1.9-2.2	2.2-2.5
	1			<1.4	<1.6	<1.9	<2.2
Einbeiniger Sprung vorwärts	4	>165	>185	>205	>210	>220	>225
	3	156-165	176-185	195-205	200-210	210-220	215-225
	2	145-155	160-175	180-194	185-200	195-210	200-215
	1	<145	<160	<180	<185	<195	<200

	Note	Männer U13	Männer U15	Männer U17	Männer U19	Männer U23	Männer A
Einbeiniger Sprung mit Rotation	4	>175	>195	>215	>220	>230	>235
	3	166-175	186-195	205-215	210-220	218-230	223-235
	2	155-165	175-185	195-204	200-209	205-217	210-222
	1	<155	<175	<195	<200	<205	<210
MB Würfe	4	>20	>22.7	>25	>26.0	>27	>27.7
	3	18.7-20.0	21.3-22.7	23.3-25	24.3-26	25.7-27	26.3-27.7
	2	17.0-18.3	19.3-21.0	21.3-23	22.3-24	24-25.3	24.7-26
	1	<17	<19.3	<21.3	<22.3	<24	<24.7
Reaktionstest	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		tbd	tbd	tbd	tbd
	3			tbd	tbd	tbd	tbd
	2			tbd	tbd	tbd	tbd
	1			tbd	tbd	tbd	tbd
5m	4	<1.11	<1.01	<0.93	<0.91	<0.91	<0.91
	3	1.11-1.15	1.01-1.05	0.93-1.00	0.91-0.95	0.91-0.95	0.91-0.95
	2	1.16-1.25	1.06-1.15	1.01-1.05	0.96-1.00	0.96-1.00	0.96-1.00
	1	>1.25	>1.15	>1.05	>1.00	>1.00	>1.00
20m	4	<3.41	<3.11	<2.96	<2.91	<2.86	<2.86
	3	3.41-3.60	3.11-3.30	2.96-3.05	2.91-3.00	2.86-2.90	2.86-2.90
	2	3.61-3.75	3.31-3.50	3.06-3.15	3.01-3.10	2.90-2.95	2.90-2.95
	1	>3.75	>3.50	>3.15	>3.10	>2.95	>2.95
T-Test	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		<6.35	<6.25	<6.15	<6.05
	3			6.35-6.65	6.25-6.55	6.15-6.45	6.05-6.35
	2			6.66-7.05	6.56-6.95	6.46-6.85	6.36-6.75
	1			>7.05	>6.95	>6.85	>6.75
Richtungswechsel 30m	4	<6.65	<5.95	<5.45	<5.35	<5.25	<5.20
	3	6.65-6.84	5.95-6.10	5.45-5.64	5.35-5.49	5.25-5.39	5.20-5.34
	2	6.85-7.05	6.11-6.30	5.65-5.85	5.50-5.65	5.40-5.55	5.35-5.50
	1	>7.05	>6.30	>5.85	>5.65	>5.55	>5.50

	Note	Männer U13	Männer U15	Männer U17	Männer U19	Männer U23	Männer A
Richtungswechsel 5-5m	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<1.95	<1.90	<1.85	<1.85	
	3		1.95-2.05	1.90-2.00	1.85-1.95	1.85-1.95	
	2		2.06-2.20	2.01-2.15	1.96-2.10	1.96-2.05	
	1		> 2.20	>2.15	>2.10	>2.05	
RSA Feldspieler Serie 1	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	< 5.65	<5.55	<5.50	<5.45	
	3		5.65-5.84	5.55-5.69	5.50-5.64	5.45-5.59	
	2		5.85-6.05	5.70-5.85	5.65-5.80	5.60-5.75	
	1		>6.05	>5.85	>5.80	>5.75	
RSA Feldspieler Serie 2	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<5.75	<5.65	<5.55	<5.50	
	3		5.75-5.94	5.65-5.79	5.55-5.69	5.50-5.64	
	2		5.95-6.15	5.80-5.95	5.70-5.85	5.65-5.80	
	1		> 6.15	>5.95	>5.85	>5.80	
RSA Feldspieler Serie 3	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<5.80	<5.70	<5.60	<5.55	
	3		5.80-5.99	5.70-5.84	5.60-5.74	5.55-5.69	
	2		6.00-6.20	5.85-6.00	5.75-5.90	5.70-5.85	
	1		>6.20	>6.00	>5.90	>5.85	
RSA Goalie	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	tbd	tbd	tbd	tbd	
	3		tbd	tbd	tbd	tbd	
	2		tbd	tbd	tbd	tbd	
	1		tbd	tbd	tbd	tbd	

Note	Wertung	Interpretation
4	Ausgezeichnet	Internationale Spitze – Wert halten!
3	Gut	Nationale Spitze – Wert halten und leichte Verbesserung anstreben!
2	Knapp genügend	Mittelmass – Wert durch gezieltes Training verbessern
1	Ungenügend	Handlungsbedarf – Wert muss zwingend verbessert werden!
tbd	Kein Referenzwert	Aktuell gibt es für diesen Test noch keine Referenzwerte