

	Note	Frauen A	Frauen U19	Frauen U17	Frauen U15	Frauen U13
Schnelligkeit 5 Meter in Sekunden	4	1.00 und schneller	1.00 und schneller	1.03 und schneller	1.10 und schneller	1.20 und schneller
	3	1.01 bis 1.05	1.01 bis 1.05	1.04 bis 1.10	1.11 bis 1.15	1.21 bis 1.25
	2	1.06 bis 1.10	1.06 bis 1.10	1.11 bis 1.15	1.16 bis 1.20	1.26 bis 1.30
	1	Länger als 1.10	Länger als 1.10	Länger als 1.15	Länger als 1.20	Länger als 1.30
Schnelligkeit 20 Meter in Sekunden	4	3.10 und schneller	3.15 und schneller	3.20 und schneller	3.40 und schneller	3.50 und schneller
	3	3.11 bis 3.20	3.16 bis 3.25	3.21 bis 3.35	3.41 bis 3.50	3.51 bis 3.60
	2	3.21 bis 3.30	3.26 bis 3.40	3.36 bis 3.50	3.51 bis 3.65	3.61 bis 3.75
	1	Länger als 3.30	Länger als 3.40	Länger als 3.50	Länger als 3.65	Länger als 3.75
Agility-Test in Sekunden	4	4.85 und schneller	4.90 und schneller	5.10 und schneller	5.20 und schneller	5.40 und schneller
	3	4.86 bis 4.95	4.91 bis 5.05	5.11 bis 5.30	5.21 bis 5.40	5.41 bis 5.60
	2	4.96 bis 5.05	5.06 bis 5.20	5.31 bis 5.50	5.41 bis 5.60	5.61 bis 5.80
	1	Länger als 5.05	Länger als 5.20	Länger als 5.50	Länger als 5.60	Länger als 5.80
Explosivität Standweitsprung in cm	4	200 und mehr	185 und mehr	180 und mehr	165 und mehr	155 und mehr
	3	180 bis 199	170 bis 184	160 bis 179	150 bis 164	135 bis 154
	2	160 bis 179	155 bis 169	145 bis 159	135 bis 149	125 bis 134
	1	Unter 160	Unter 155	Unter 145	Unter 135	Unter 125
Beweglichkeit in cm	4	20 und mehr				
	3	10 bis 19				
	2	0 bis 9				
	1	Weniger als 0				
Rumpfkraft In Minuten	4	4:00 und mehr	4:00 und mehr	3:30 und mehr	3:00 und mehr	2:30 und mehr
	3	3:30 bis 3:59	3:30 bis 3:59	3:00 bis 3:29	2:30 bis 2:59	2:00 bis 2:29
	2	3:00 bis 3:29	3:00 bis 3:29	2:30 bis 2:59	2:00 bis 2:29	1:30 bis 1:59
	1	Unter 3:00	Unter 3:00	Unter 2:30	Unter 2:00	Unter 1:30
Ausdauer YoYo IR 1 Speedlevel	4	19.1 und mehr	17.5 und mehr	16.5 und mehr	15.5 und mehr	Auf der Stufe U13 ist kein Ausdauerstest vorgesehen.
	3	18.1 bis 18.8	16.5 bis 17.4	15.5 bis 16.4	15.1 bis 15.4	
	2	17.1 bis 17.8	15.5 bis 16.4	14.5 bis 15.4	14.1 bis 14.8	
	1	Weniger als 17.1	Weniger als 15.5	Weniger als 14.5	Weniger als 14.1	

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!