

	Note	Frauen U13	Frauen U15	Frauen U17	Frauen U19	Frauen U23	Frauen 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.		>53	>53	>53	>53
	3			50-53	50-53	50-53	50-53
	2			46-49	46-49	46-49	46-49
	1			<46	<46	<46	<46
Einbeinige Sprünge seitlich	4	>31	>35	>39	tbd	tbd	tbd
	3	29-31	32-35	35-39	tbd	tbd	tbd
	2	25-28	28-31	31-34	tbd	tbd	tbd
	1	<25	<28	<31	tbd	tbd	tbd
CMJ	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>37	>39	>41	>43
	3			33.1-37	35.1-39	37.1-41	39.1-43
	2			29-33	31-35	33-37	35-39
	1			<29	<31	<33	<35
SJ	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>34	>36	>38	>40
	3			31.1-34	33.1-36	35.1-38	37.1-40
	2			27-31	29-33	31-35	33-37
	1			<27	<29	<31	<33
DJ - RSI	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>1.6	>1.9	>2.2	>2.5
	3			1.41-1.6	1.65-1.9	1.91-2.2	2.21-2.5
	2			1.2-1.4	1.4-1.64	1.6-1.9	1.9-2.2
	1			<1.2	<1.4	<1.6	<1.9
Einbeiniger Sprung vorwärts	4	>140	>160	>175	>180	>190	>195
	3	131-140	151-160	165-175	170-180	180-190	185-195
	2	120-130	135-150	150-165	160-169	170-179	175-184
	1	<120	<135	<150	<160	<170	<175

	Note	Frauen U13	Frauen U15	Frauen U17	Frauen U19	Frauen U23	Frauen A
Einbeiniger Sprung mit Rotation	4	>150	>170	>185	>195	>205	>210
	3	141-150	161-170	175-185	185-195	195-205	200-210
	2	130-140	150-160	165-174	170-184	180-194	185-199
	1	<130	<150	<165	<170	<180	<185
MB Würfe	4	>19.3	>22.0	>24	>25	>26	>26.7
	3	18.0-19.3	20.3-22.0	22.3-24	23.3-25	24.7-26	25.7-26.7
	2	16.0-17.7	17.7-20.0	19.7-22	21.3-23	23.3-24.3	24.3-25.3
	1	<16.0	<17.7	<19.7	<21.3	<23.3	<24
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	<1.21	<1.11	<1.04	<1.01	<1.01	<1.01
	3	1.21-1.25	1.11-1.15	1.04-1.10	1.01-1.05	1.01-1.05	1.01-1.05
	2	1.26-1.3	1.16-1.20	1.11-1.15	1.06-1.10	1.06-1.1	1.06-1.1
	1	>1.30	>1.20	>1.15	>1.10	>1.10	>1.10
20m	4	<3.51	<3.41	<3.21	<3.16	<3.16	<3.11
	3	3.51-3.60	3.41-3.50	3.21-3.35	3.16-3.25	3.16-3.25	3.11-3.20
	2	3.61-3.75	3.51-3.65	3.36-3.50	3.26-3.40	3.26-3.40	3.21-3.30
	1	>3.75	>3.65	>3.50	>3.40	>3.40	>3.30
T-Test	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		<7.00	<6.85	<6.75	<6.65
	3			7.00-7.30	6.85-7.15	6.75-7.05	6.65-6.95
	2			7.31-7.70	7.16-7.55	7.06-7.45	6.96-7.35
	1			>7.70	>7.55	>7.45	>7.35
Richtungswechsel 30m	4	<7.30	<6.50	<5.95	<5.85	<5.75	<5.70
	3	7.30-7.54	6.50-6.70	5.95-6.14	5.85-6.04	5.75-5.92	5.70-5.87
	2	7.55-7.80	6.71-6.95	6.15-6.35	6.05-6.25	5.93-6.10	5.88-6.05
	1	>7.80	>6.95	> 6.35	>6.25	>6.10	>6.05

	Note	Frauen U13	Frauen U15	Frauen U17	Frauen U19	Frauen U23	Frauen A
Richtungswechsel 5-5m	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<2.15	<2.10	<2.05	<2.00	
	3		2.15-2.25	2.10-2.20	2.05-2.15	2.00-2.10	
	2		2.26-2.40	2.21-2.35	2.16-2.30	2.11-2.25	
	1		>2.40	>2.35	>2.30	>2.25	
RSA Feldspielerin Serie 1	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<6.20	<6.10	<6.00	<5.95	
	3		6.20-6.39	6.10-6.29	6.00-6.19	5.95-6.14	
	2		6.40-6.60	6.30-6.5	6.20-6.40	6.15-6.35	
	1		>6.60	>6.50	> 6.40	>6.35	
RSA Feldspielerin Serie 2	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<6.30	<6.20	<6.10	<6.05	
	3		6.30-6.49	6.20-6.39	6.10-6.29	6.05-6.24	
	2		6.50-6.70	6.40-6.60	6.30-6.50	6.25-6.45	
	1		>6.70	>6.60	>6.50	>6.45	
RSA Feldspielerin Serie 3	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<6.35	<6.25	<6.15	<6.10	
	3		6.35-6.54	6.25-6.44	6.15-6.34	6.10-6.29	
	2		6.55-6.75	6.45-6.65	6.35-6.55	6.30-6.50	
	1		>6.75	>6.65	>6.55	>6.50	
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