

	Note	Männer A / U23	Männer U19	Männer U17	Männer U15	Männer U13
Schnelligkeit 5 Meter in Sekunden	4	0.90 und schneller	0.90 und schneller	0.92 und schneller	1.00 und schneller	1.10 und schneller
	3	0.91 bis 0.95	0.91 bis 0.95	0.93 bis 1.00	1.01 bis 1.05	1.11 bis 1.15
	2	0.96 bis 1.00	0.96 bis 1.00	1.01 bis 1.05	1.06 bis 1.15	1.16 bis 1.25
	1	Länger als 1.00	Länger als 1.00	Länger als 1.05	Länger als 1.15	Länger als 1.25
Schnelligkeit 20 Meter in Sekunden	4	2.85 und schneller	2.90 und schneller	2.95 und schneller	3.10 und schneller	3.40 und schneller
	3	2.86 bis 2.90	2.91 bis 3.00	2.96 bis 3.05	3.11 bis 3.30	3.41 bis 3.60
	2	2.91 bis 2.95	3.01 bis 3.10	3.06 bis 3.15	3.31 bis 3.50	3.61 bis 3.75
	1	Länger als 2.95	Länger als 3.10	Länger als 3.15	Länger als 3.50	Länger als 3.75
Agility-Test in Sekunden	4	4.30 und schneller	4.40 und schneller	4.55 und schneller	5.20 und schneller	5.30 und schneller
	3	4.31 bis 4.45	4.41 bis 4.55	4.56 bis 4.70	5.21 bis 5.35	5.31 bis 5.45
	2	4.46 bis 4.60	4.56 bis 4.75	4.71 bis 4.90	5.36 bis 5.50	5.46 bis 5.60
	1	Länger als 4.60	Länger als 4.75	Länger als 4.90	Länger als 5.50	Länger als 5.60
Explosivität Standweitsprung in cm	4	230 und mehr	220 und mehr	210 und mehr	190 und mehr	170 und mehr
	3	210 bis 229	200 bis 219	190 bis 209	170 bis 189	140 bis 169
	2	190 bis 209	180 bis 199	170 bis 189	150 bis 169	120 bis 139
	1	Unter 190	Unter 180	Unter 170	Unter 150	Unter 120
Beweglichkeit in cm	4	20 und mehr	20 und mehr	20 und mehr	20 und mehr	20 und mehr
	3	10 bis 19	10 bis 19	10 bis 19	10 bis 19	10 bis 19
	2	0 bis 9	0 bis 9	0 bis 9	0 bis 9	0 bis 9
	1	Weniger als 0	Weniger als 0	Weniger als 0	Weniger als 0	Weniger als 0
Rumpfkraft In Minuten	4	4:00 und mehr	4:00 und mehr	4:00 und mehr	3:30 und mehr	3:00 und mehr
	3	3:30 bis 3:59	3:30 bis 3:59	3:30 bis 3:59	3:00 bis 3:29	2:30 bis 2:59
	2	3:00 bis 3:29	3:00 bis 3:29	3:00 bis 3:29	2:30 bis 2:59	2:00 bis 2:29
	1	Unter 3:00	Unter 3:00	Unter 3:00	Unter 2:30	Unter 2:00
Ausdauer YoYo IR 1 Speedlevel	4	20.8 und mehr	20.1 und mehr	19.1 und mehr	17.1 und mehr	Auf der Stufe U13 ist kein Ausdauerstest vorgesehen.
	3	20.1 bis 20.7	19.1 bis 19.8	18.1 bis 18.8	16.1 bis 16.8	
	2	19.1 bis 19.8	18.1 bis 18.8	17.1 bis 17.8	15.1 bis 15.8	
	1	Weniger als 19.1	Weniger als 18.1	Weniger als 17.1	Weniger als 15.1	

Note	Wertung	Interpretation
4	Ausgezeichnet	Internationale Spitze – Wert halten!
3	Gut	Nationale Spitze – Wert halten oder leichte Verbesserung anstreben!
2	Knapp genügend	Mittelmass – Wert durch gezieltes Training verbessern
1	Ungenügend	Handlungsbedarf – Wert muss zwingend verbessert werden!