

	Note	Männer U13	Männer U15	Männer U17	Männer U19	Männer U23	Männer A
<b>Einbeiniger Sprung</b> vorwärts	4	>154	>176	>205	>210	>220	>225
	3	140 - 154	162 - 176	180-205	185-210	195-220	200-225
	2	124 - 139.9	148 - 161.9				
	1	<124	<148	<180	<185	<195	<200
<b>Einbeiniger Sprung</b> mit Rotation	4	>160	>180	>215	>220	>230	>235
	3	146 - 160	166 - 180	195-215	200-220	205-230	210-235
	2	130 - 145.9	151 - 165.9				
	1	<130	<151	<195	<200	<205	<210
<b>5m</b>	4	<1.12	<1.06	<0.93	<0.91	<0.91	<0.91
	3	1.12 - 1.19	1.06 - 1.12	0.93-1.05	0.91-1.00	0.91-1.00	0.91-1.00
	2	1.20 - 1.27	1.13 - 1.2				
	1	>1.27	>1.2	>1.05	>1.00	>1.00	>1.00
<b>20m</b>	4	<3.53	<3.28	<2.96	<2.91	<2.86	<2.86
	3	3.53 - 3.69	3.28 - 3.45	2.96-3.15	2.91-3.10	2.86-2.95	2.86-2.95
	2	3.7 - 3.88	3.46 - 3.63				
	1	>3.88	>3.63	<3.15	<3.10	<2.95	<2.95
<b>HPC</b> Hang Power Clean	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		Auf der Altersstufe U17 ist dieser Test nicht vorgesehen.		tbd	tbd
	3				Technik einführen	tbd	tbd
	2					tbd	tbd
	1					tbd	tbd
<b>FS</b> Frontsquats	4			saubere Technik	tbd	Auf den Altersstufen U23 & A-Nati ist dieser Test nicht vorgesehen.	
	3	Technik einführen	Technik optimieren		tbd		
	2	Technik einführen	Technik optimieren		tbd		
	1				tbd		
<b>RDL</b> Romanian Dead Lifts	4			saubere Technik	tbd	Auf den Altersstufen U23 & A-Nati ist dieser Test nicht vorgesehen.	
	3	Technik einführen	Technik optimieren		tbd		
	2	Technik einführen	Technik optimieren		tbd		
	1				tbd		

	Note	Männer U13	Männer U15	Männer U17	Männer U19	Männer U23	Männer A
<b>MB Würfe</b>	4	>21	>23	>25	>26	>27	>27.7
	3	18.3 - 23	21 - 23	21.3-25.0	22.3-26.0	24-27	24.7-27.7
	2	15 - 18	18 - 20.7				
	1	<15	<18	<21.3	<22.3	<24	<24.7
<b>Einbeinige Sprünge seitlich</b>	4	>34	>38	>41	tbd	tbd	tbd
	3	31 - 34	35 - 38	33-41	tbd	tbd	tbd
	2	26 - 30	31 - 34				
	1	<26	<31	<33	tbd	tbd	tbd
<b>CMJ</b>	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>47	>49	>51	>53
	3			39-47	41-49	43-51	45-53
	2			<39	<41	<43	<45
	1						
<b>SJ</b>	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>43	>45	>47	>49
	3			35-43	37-45	39-47	41-49
	2			<35	<37	<39	<41
	1						
<b>DJ - RSI</b>	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>1.9	>2.2	>2.5	>2.8
	3			1.4-1.9	1.6-2.2	1.9-2.5	2.2-2.8
	2			<1.4	<1.6	<1.9	<2.2
	1						
<b>Richtungswechsel 30m</b>	4	<6.35	<5.96	<5.45	<5.35	<5.25	<5.20
	3	6.35 - 6.63	5.96 - 6.24	5.45-5.85	5.35-5.65	5.25-5.55	5.20-5.50
	2	6.64 - 7.00	6.25 - 6.56				
	1	>7.00	>6.56	>5.85	>5.65	>5.55	>5.50
<b>Richtungswechsel 5-5m</b>	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		<1.95	<1.90	<1.85	<1.85
	3			1.95-2.20	1.90-2.15	1.85-2.10	1.85-2.05
	2			>2.20	>2.15	>2.10	>2.05
	1						

	Note	Männer U13	Männer U15	Männer U17	Männer U19	Männer U23	Männer A
<b>RSA Feldspieler</b> Serie 1 (Durchschnitt)	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<5.65	<5.55	<5.50	<5.45	
	3		5.65-6.05	5.55-5.85	5.50-5.80	5.45-5.75	
	2		>6.05	>5.85	>5.80	>5.75	
	1						
<b>RSA Feldspieler</b> Serie 2 (Durchschnitt)	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<5.75	<5.65	<5.55	<5.50	
	3		5.75-6.15	5.65-5.95	5.55-5.85	5.50-5.80	
	2		>6.15	>5.95	>5.85	>5.80	
	1						
<b>RSA Feldspieler</b> Serie 3 (Durchschnitt)	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<5.80	<5.70	<5.60	<5.55	
	3		5.80-6.20	5.70-6.00	5.60-5.90	5.55-5.85	
	2		>6.20	>6.00	>5.90	>5.85	
	1						
<b>RSA Goalie</b>	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	

Bewertung	Handlungsempfehlung
sehr gut	erhalten & ausbauen
genügend	Verbesserung anstreben
ungenügend	zwingend verbessern
kein Referenzwert	Für diesen Test gibt es auf dieser Altersstufe keine Referenzwerte