

	Note	Frauen U13	Frauen U15	Frauen U17	Frauen U19	Frauen U23	Frauen A
Einbeiniger Sprung vorwärts	4	>167	>175	>183	>191	>199	>199
	3	152-167	159-175	150-183	158-191	165-199	170-199
	2	135-151	142-158				
	1	<135	<142	<150	<158	<165	<170
Einbeiniger Sprung mit Rotation	4	>176	>184	>192	>200	>210	>210
	3	159-176	167-184	156-192	164-200	175-210	180-210
	2	140-158	148-166				
	1	<140	<148	<156	<164	<175	<180
5m	4	<1.15	<1.13	<1.08	<1.05	<1.00	<1.00
	3	1.15-1.22	1.13-1.16	1.08-1.15	1.05-1.15	1.00-1.12	1.00-1.12
	2	1.23-1.30	1.17-1.20				
	1	>1.30	>1.20	>1.15	>1.15	>1.12	>1.12
20m	4	<3.30	<3.25	<3.20	<3.15	<3.10	<3.10
	3	3.30-3.50	3.25-3.43	3.20-3.54	3.15-3.45	3.10-3.40	3.10-3.40
	2	3.51-3.70	3.44-3.62				
	1	>3.70	>3.62	>3.54	>3.45	>3.40	>3.40
HPC Hang Power Clean	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		Auf der Altersstufe U17 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>55	>60
	3				Technik einführen	30-55	35-60
	2						
	1					<30	<35
FS Frontsquats	4			saubere Technik	>55	Auf den Altersstufen U23 & A-Nati ist dieser Test nicht vorgesehen.	
	3	Technik einführen	Technik optimieren		35-55		
	2	Technik einführen	Technik optimieren				
	1				<35		
RDL Romanian Dead Lifts	4			saubere Technik	>55	Auf den Altersstufen U23 & A-Nati ist dieser Test nicht vorgesehen.	
	3	Technik einführen	Technik optimieren		35-55		
	2	Technik einführen	Technik optimieren				
	1				<35		

	Note	Frauen U13	Frauen U15	Frauen U17	Frauen U19	Frauen U23	Frauen A
MB Würfe	4	>20	>22	>24	>25	>26	>27
	3	18.3-20	20.3-22	19-24	20-25	22-26	23-27
	2	16-18	18-20				
	1	<16	<18	<19	<20	<22	<23
Einbeinige Sprünge seitlich	4	>31	>35	>39	>42	>44	>46
	3	29-31	32-35	31-39	34-42	36-44	38-46
	2	25-28	28-31				
	1	<25	<28	<31	<34	<36	<38
CMJ	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>37	>39	>41	>42
	3			29-37	31-39	33-41	34-42
	2			<29	<31	<33	<34
	1						
SJ	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>34	>36	>38	>40
	3			29-34	30-36	31-38	32-40
	2			<29	<30	<31	<32
	1						
DJ - RSI	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		>1.6	>1.9	>2.2	>2.5
	3			1.2-1.6	1.4-1.9	1.6-2.2	1.9-2.5
	2			<1.2	<1.4	<1.6	<1.9
	1						
Richtungswechsel 30m	4	<7.30	<6.50	<5.95	<5.85	<5.75	<5.70
	3	7.30-7.54	6.50-6.72	5.95-6.35	5.85-6.25	5.75-6.10	5.70-6.05
	2	7.55-7.80	6.73-6.95				
	1	>7.80	>6.95	>6.35	>6.25	>6.10	>6.05
Richtungswechsel 5-5m	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.		<2.15	<2.10	<2.05	<2.00
	3			2.15-2.40	2.10-2.35	2.05-2.30	2.00-2.25
	2			>2.40	>2.35	>2.30	>2.25
	1						

	Note	Frauen U13	Frauen U15	Frauen U17	Frauen U19	Frauen U23	Frauen A
RSA Feldspieler Serie 1 (Durchschnitt)	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<6.20	<6.10	<6.00	<5.95	
	3		6.20-6.60	6.10-6.50	6.00-6.40	5.95-6.35	
	2		>6.60	>6.50	>6.40	>6.35	
	1						
RSA Feldspieler Serie 2 (Durchschnitt)	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<6.30	<6.20	<6.10	<6.05	
	3		6.30-6.70	6.20-6.60	6.10-6.50	6.05-6.45	
	2		>6.70	>6.60	>6.50	>6.45	
	1						
RSA Feldspieler Serie 3 (Durchschnitt)	4	Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen.	<6.35	<6.25	<6.15	<6.10	
	3		6.35-6.75	6.25-6.65	6.15-6.55	6.10-6.50	
	2		>6.75	>6.65	>6.55	>6.50	
	1						
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	

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