

|  | Note | Männer U13   | Männer U15 | Männer U17 | Männer U19 | Männer U23 | Männer A |
|--|------|--|------------|------------|------------|------------|----------|
| <b>Stabilität Beinachse</b>            | 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        |
| <b>Tappings</b>                        | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. |            | >56        | >56        | >56        | >56      |
|  | 3    |  |            | 53-56      | 53-56      | 53-56      | 53-56    |
|  | 2    |  |            | 49-52      | 49-52      | 49-52      | 49-52    |
|  | 1    |  |            | <49        | <49        | <49        | <49      |
| <b>Einbeinige Sprünge<br/>seitlich</b> | 4    | >33  | >37        | >41        | tbd        | tbd        | tbd      |
|  | 3    | 31-33  | 34-37      | 37-41      | tbd        | tbd        | tbd      |
|  | 2    | 27-30  | 30-33      | 33-36      | tbd        | tbd        | tbd      |
|  | 1    | <27  | <30        | <33        | tbd        | tbd        | tbd      |
| <b>CMJ</b>                             | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. |            | >47        | >49        | >51        | >53      |
|  | 3    |  |            | 43.1-47    | 45.1-49    | 47.1-51    | 49.1-53  |
|  | 2    |  |            | 39-43      | 41-45      | 43-47      | 45-49    |
|  | 1    |  |            | <39        | <41        | <43        | <45      |
| <b>SJ</b>                              | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. |            | >43        | >45        | >47        | >49      |
|  | 3    |  |            | 39.1-43    | 41.1-45    | 43.1-47    | 45.1-49  |
|  | 2    |  |            | 35-39      | 37-41      | 39-43      | 41-45    |
|  | 1    |  |            | <35        | <37        | <39        | <41      |
| <b>DJ - RSI</b>                        | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. |            | >1.9       | >2.2       | >2.5       | >2.8     |
|  | 3    |  |            | 1.65-1.9   | 1.91-2.2   | 2.21-2.5   | 2.5-2.8  |
|  | 2    |  |            | 1.4-1.65   | 1.6-1.9    | 1.9-2.2    | 2.2-2.5  |
|  | 1    |  |            | <1.4       | <1.6       | <1.9       | <2.2     |
| <b>Einbeiniger Sprung<br/>vorwärts</b> | 4    | >165   | >185       | >205       | >210       | >220       | >225     |
|  | 3    | 156-165  | 176-185    | 195-205    | 200-210    | 210-220    | 215-225  |
|  | 2    | 145-155  | 160-175    | 180-194    | 185-200    | 195-210    | 200-215  |
|  | 1    | <145   | <160       | <180       | <185       | <195       | <200     |

|   | Note | Männer U13   | Männer U15 | Männer U17 | Männer U19 | Männer U23 | Männer A  |
|---|------|--|------------|------------|------------|------------|-----------|
| <b>Einbeiniger Sprung</b><br>mit Rotation | 4    | >175   | >195       | >215       | >220       | >230       | >235      |
|   | 3    | 166-175  | 186-195    | 205-215    | 210-220    | 218-230    | 223-235   |
|   | 2    | 155-165  | 175-185    | 195-204    | 200-209    | 205-217    | 210-222   |
|   | 1    | <155   | <175       | <195       | <200       | <205       | <210      |
| <b>MB Würfe</b>                           | 4    | >20  | >22.7      | >25        | >26.0      | >27        | >27.7     |
|   | 3    | 18.7-20.0  | 21.3-22.7  | 23.3-25    | 24.3-26    | 25.7-27    | 26.3-27.7 |
|   | 2    | 17.0-18.3  | 19.3-21.0  | 21.3-23    | 22.3-24    | 24-25.3    | 24.7-26   |
|   | 1    | <17  | <19.3      | <21.3      | <22.3      | <24        | <24.7     |
| <b>Reaktionstest</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       |
| <b>5m</b>                                 | 4    | <1.11  | <1.01      | <0.93      | <0.91      | <0.91      | <0.91     |
|   | 3    | 1.11-1.15  | 1.01-1.05  | 0.93-1.00  | 0.91-0.95  | 0.91-0.95  | 0.91-0.95 |
|   | 2    | 1.16-1.25  | 1.06-1.15  | 1.01-1.05  | 0.96-1.00  | 0.96-1.00  | 0.96-1.00 |
|   | 1    | >1.25  | >1.15      | >1.05      | >1.00      | >1.00      | >1.00     |
| <b>20m</b>                                | 4    | <3.41  | <3.11      | <2.96      | <2.91      | <2.86      | <2.86     |
|   | 3    | 3.41-3.60  | 3.11-3.30  | 2.96-3.05  | 2.91-3.00  | 2.86-2.90  | 2.86-2.90 |
|   | 2    | 3.61-3.75  | 3.31-3.50  | 3.06-3.15  | 3.01-3.10  | 2.90-2.95  | 2.90-2.95 |
|   | 1    | >3.75  | >3.50      | >3.15      | >3.10      | >2.95      | >2.95     |
| <b>T-Test</b>                             | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. |            | <6.35      | <6.25      | <6.15      | <6.05     |
|   | 3    |  |            | 6.35-6.65  | 6.25-6.55  | 6.15-6.45  | 6.05-6.35 |
|   | 2    |  |            | 6.66-7.05  | 6.56-6.95  | 6.46-6.85  | 6.36-6.75 |
|   | 1    |  |            | >7.05      | >6.95      | >6.85      | >6.75     |
| <b>Richtungswechsel</b><br>30m            | 4    | <6.65  | <5.95      | <5.45      | <5.35      | <5.25      | <5.20     |
|   | 3    | 6.65-6.84  | 5.95-6.10  | 5.45-5.64  | 5.35-5.49  | 5.25-5.39  | 5.20-5.34 |
|   | 2    | 6.85-7.05  | 6.11-6.30  | 5.65-5.85  | 5.50-5.65  | 5.40-5.55  | 5.35-5.50 |
|   | 1    | >7.05  | >6.30      | >5.85      | >5.65      | >5.55      | >5.50     |

|  | Note | Männer U13   | Männer U15 | Männer U17 | Männer U19 | Männer U23 | Männer A |
|--|------|--|------------|------------|------------|------------|----------|
| <b>Richtungswechsel</b><br>5-5m                  | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. | <1.95      | <1.90      | <1.85      | <1.85      |          |
|  | 3    |  | 1.95-2.05  | 1.90-2.00  | 1.85-1.95  | 1.85-1.95  |          |
|  | 2    |  | 2.06-2.20  | 2.01-2.15  | 1.96-2.10  | 1.96-2.05  |          |
|  | 1    |  | > 2.20     | >2.15      | >2.10      | >2.05      |          |
| <b>RSA Feldspieler</b><br>Serie 1 (Durchschnitt) | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. | < 5.65     | <5.55      | <5.50      | <5.45      |          |
|  | 3    |  | 5.65-5.84  | 5.55-5.69  | 5.50-5.64  | 5.45-5.59  |          |
|  | 2    |  | 5.85-6.05  | 5.70-5.85  | 5.65-5.80  | 5.60-5.75  |          |
|  | 1    |  | >6.05      | >5.85      | >5.80      | >5.75      |          |
| <b>RSA Feldspieler</b><br>Serie 2 (Durchschnitt) | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. | <5.75      | <5.65      | <5.55      | <5.50      |          |
|  | 3    |  | 5.75-5.94  | 5.65-5.79  | 5.55-5.69  | 5.50-5.64  |          |
|  | 2    |  | 5.95-6.15  | 5.80-5.95  | 5.70-5.85  | 5.65-5.80  |          |
|  | 1    |  | > 6.15     | >5.95      | >5.85      | >5.80      |          |
| <b>RSA Feldspieler</b><br>Serie 3 (Durchschnitt) | 4    | Auf den Altersstufen U13 & U15 ist dieser Test nicht vorgesehen. | <5.80      | <5.70      | <5.60      | <5.55      |          |
|  | 3    |  | 5.80-5.99  | 5.70-5.84  | 5.60-5.74  | 5.55-5.69  |          |
|  | 2    |  | 6.00-6.20  | 5.85-6.00  | 5.75-5.90  | 5.70-5.85  |          |
|  | 1    |  | >6.20      | >6.00      | >5.90      | >5.85      |          |
| <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        |          |

| 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           |