

	Note	Herren A	Herren U19	Herren U17	Herren U15	Herren U13
<b>Schnelligkeit</b> 5 Meter in Sekunden	4	0.95 und schneller	1.00 und schneller	1.05 und schneller	1.15 und schneller	1.20 und schneller
	3	0.96 bis 1.00	1.01 bis 1.05	1.06 bis 1.10	1.16 bis 1.20	1.21 bis 1.25
	2	1.01 bis 1.05	1.06 bis 1.10	1.11 bis 1.15	1.21 bis 1.25	1.26 bis 1.30
	1	Länger als 1.05	Länger als 1.11	Länger als 1.15	Länger als 1.25	Länger als 1.30
<b>Schnelligkeit</b> 20 Meter in Sekunden	4	2.90 und schneller	2.95 und schneller	3.00 und schneller	3.40 und schneller	3.50 und schneller
	3	2.91 bis 3.00	2.96 bis 3.00	3.01 bis 3.10	3.41 bis 3.55	3.51 bis 3.60
	2	3.01 bis 3.05	3.01 bis 3.10	3.11 bis 3.20	3.56 bis 3.70	3.61 bis 3.75
	1	Länger als 3.06	Länger als 3.11	Länger als 3.21	Länger als 3.70	Länger als 3.75
<b>Agility-Test</b> 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	5.20 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
<b>Explosivität</b> Standweit In cm	4	230 und mehr	220 und mehr	210 und mehr	180 und mehr	160 und mehr
	3	210 bis 229	200 bis 219	190 bis 209	160 bis 179	140 bis 159
	2	190 bis 209	180 bis 199	170 bis 189	150 bis 159	120 bis 139
	1	Unter 190	Unter 180	Unter 170	Unter 150	Unter 120
<b>Beweglichkeit</b> 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
<b>Rumpfkraft</b> In Minuten	4	4:00 und mehr	4:00 und mehr	3:30 und mehr	3:00 und mehr	2:30 und mehr
	3	3:30 bis 3:59	3:30 bis 3:59	3:00 bis 3:29	2:30 bis 2:59	2:00 bis 2:29
	2	3:00 bis 3:29	3:00 bis 3:29	2:30 bis 2:59	2:00 bis 2:29	1:30 bis 1:59
	1	Unter 3:00	Unter 3:00	Unter 2:30	Unter 2:00	Unter 1:30
<b>Ausdauer</b> YoYo IR 1 Speedlevel	4	20.8 und mehr	20.1 und mehr	19.1 und mehr	17.1 und mehr	16.1 und mehr
	3	20.1 bis 20.7	19.1 bis 19.8	18.1 bis 18.8	16.1 bis 16.8	15.1 bis 15.8
	2	19.1 bis 19.8	18.1 bis 18.8	17.1 bis 17.8	15.1 bis 15.8	14.1 bis 14.8
	1	Weniger als 19.1	Weniger als 18.1	Weniger als 17.1	Weniger als 15.1	weniger als 14.1

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!