

Beweglichkeit	mangelhaft		ausreichend		befriedigend		gut		sehr gut	
Toe Touch										
Deep Squad										
Rotation Test										
90/90										
Twister										

Schnellkraft	mangelhaft		ausreichend		befriedigend		gut		sehr gut	
seitlicher Medizinballwurf	5,5 m	6,5 m	7,5 m	8,5 m	9,5 m	10,5 m	11,5 m	12,5 m	13,5 m	14,5 m
Überkopfwurf (2kg)	3,5 m	4,5 m	5,5 m	6,5 m	7,5 m	8,5 m	9,5 m	10,5 m	11,5 m	12,5 m
Weitwurf (200g)	12m	16m	21m	26m	30m	33m	37m	41m	46m	51m
Standweitsprung	80 cm	100 cm	120 cm	140 cm	160 cm	180 cm	200 cm	220 cm	240 cm	260 cm
Jump & Reach	10 cm	15 cm	20 cm	25 cm	30 cm	35 cm	40 cm	45 cm	50 cm	55 cm
Sprint (50m)	10,3 sec	10,1 sec	9,9 sec	9,2 sec	8,6 sec	8,1 sec	7,7 sec	7,5 sec	7,3 sec	7,2 sec

Kraft	mangelhaft		ausreichend		befriedigend		gut		sehr gut	
Unterarmstütz	90 sec	100 sec	110 sec	120 sec	130 sec	140 sec	150 sec	160 sec	170 sec	180 sec
Liegestütz (Anzahl)	4	8	12	16	20	24	30	36	42	48
Brücke	70 sec	80 sec	90 sec	100 sec	110 sec	120 sec	130 sec	140 sec	150 sec	160 sec
einbeinige Brücke	50 sec	60 sec	70 sec	80 sec	90 sec	100 sec	110 sec	120 sec	130 sec	140 sec
Crunshes (Anzahl)	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28