

Altersklasse: 9 Jahre und jünger (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	138,0	136,1	31,1	16,3	5,0	15	12	16,6	13,8	16,8	15,0
10	131,3	129,6	26,9	15,0	-2,5	26	21	13	10	6	4
20	132,2	131,0	27,6	15,4	0,5	20	17	14	11	11	6
30	134,1	133,1	28,8	15,6	1,0	18	16	14	12	13	8
40	136,5	133,9	29,9	15,9	3,5	16	13	15	12	15	10
50	137,7	135,0	30,7	16,1	4,0	16	12	16	13	17	12
60	138,2	136,8	32,4	16,3	5,5	14	11	16	14	17	13
70	139,4	138,5	32,5	16,6	7,5	12	8	17	14	18	14
80	145,3	142,4	34,1	17,1	9,5	8	6	21	18	21	15
90	146,9	144,5	36,7	18,2	14,5	4	3	22	19	25	20
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	10,5	25,2	162,6	1,14	559,0	518,3	387,7	108,6	115,1		
10	8,0	21,7	140	0,78	468	426	320	99	105		
20	8,7	22,8	145	0,88	500	443	322	101	108		
30	9,0	23,3	148	0,98	500	475	338	102	110		
40	9,3	23,8	156	1,05	514	494	370	104	113		
50	10,0	24,1	160	1,07	550	500	390	110	117		
60	10,7	24,6	166	1,15	560	520	390	112	118		
70	11,3	26,1	168	1,18	578	544	398	115	119		
80	11,5	27,9	179	1,27	622	584	418	117	122		
90	11,7	30,7	194	1,60	714	650	522	118	126		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,24	2,11	3,75	1,06	6,04	1,11	6,06	11,2	933		
10	1,34	2,23	3,94	1,21	6,39	1,23	6,53	7,7	480		
20	1,30	2,19	3,89	1,17	6,25	1,20	6,27	9,7	680		
30	1,28	2,17	3,85	1,11	6,15	1,14	6,15	10,4	760		
40	1,27	2,15	3,81	1,08	6,09	1,12	6,05	11,1	800		
50	1,25	2,13	3,78	1,06	6,01	1,09	5,99	11,4	840		
60	1,24	2,11	3,74	1,05	5,94	1,09	5,94	11,7	880		
70	1,23	2,10	3,73	1,03	5,88	1,07	5,89	12,0	1080		
80	1,19	2,05	3,61	0,97	5,81	1,03	5,87	13,2	1400		
90	1,11	1,95	3,49	0,89	5,75	1,00	5,79	14,2	1480		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 10-10,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	145,2	143,3	36,1	17,1	0,8	15	12	21	18	18	13
10	137,5	134,6	29,2	15,5	-9,0	26	21	14	12	10	4
20	138,4	136,6	31,4	15,9	-6,5	20	17	16	14	13	6
30	140,5	138,0	33,3	16,3	-4,0	18	16	18	15	14	8
40	142,7	139,1	34,1	16,7	-2,0	16	13	20	17	15	10
50	146,5	141,8	36,5	16,9	3,5	16	12	20	18	16	12
60	147,4	146,0	36,8	17,1	4,0	14	11	21	18	17	13
70	148,6	147,6	40,0	17,9	5,0	12	8	22	19	20	14
80	150,1	149,9	40,6	18,2	6,0	8	6	25	21	24	15
90	153,4	155,1	42,5	18,7	8,5	4	3	26	23	27	20
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	10,5	29,1	173	1,14	621	579	474	115	123		
10	9,0	23,2	154	0,80	537	478	372	99	105		
20	9,3	24,6	160	0,96	572	524	410	109	114		
30	9,6	26,9	163	0,98	587	551	439	110	116		
40	10,0	27,6	166	1,02	593	560	456	113	122		
50	10,3	28,6	170	1,07	600	570	470	117	123		
60	10,7	30,2	175	1,12	614	594	494	119	126		
70	11,0	31,2	178	1,24	636	605	503	121	127		
80	11,3	32,8	189	1,39	672	626	532	123	129		
90	12,0	38,1	201	1,60	746	710	567	127	136		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,20	2,08	3,67	1,06	6,04	1,11	6,06	11,6	933		
10	1,31	2,19	3,92	1,21	6,39	1,23	6,53	9,7	480		
20	1,26	2,17	3,87	1,17	6,25	1,20	6,27	10,0	680		
30	1,25	2,15	3,80	1,11	6,15	1,14	6,15	10,0	760		
40	1,23	2,12	3,74	1,08	6,09	1,12	6,05	10,3	800		
50	1,21	2,09	3,67	1,06	6,01	1,09	5,99	11,0	840		
60	1,19	2,06	3,63	1,05	5,94	1,09	5,94	11,5	880		
70	1,16	2,05	3,58	1,03	5,88	1,07	5,89	13,0	1080		
80	1,14	1,97	3,46	0,97	5,81	1,03	5,87	14,1	1400		
90	1,11	1,91	3,40	0,89	5,75	1,00	5,79	14,8	1480		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 10,5-11 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	147,4	145,9	37,7	17,3	2,3	15	12	21	18	19	18
10	139,6	138,2	31,9	15,2	-6,0	26	21	17	13	10	6
20	142,7	140,0	33,2	16,4	-3,0	20	17	18	15	13	10
30	144,1	142,0	35,7	16,7	-0,5	18	16	20	16	16	15
40	145,8	143,7	37,0	17,0	1,0	16	13	20	17	17	16
50	147,5	146,5	37,8	17,4	3,0	16	12	22	18	19	17
60	148,8	148,1	39,0	17,7	5,0	14	11	22	19	20	18
70	150,3	150,0	39,8	18,0	6,5	12	8	23	20	21	20
80	151,6	150,6	41,7	18,4	8,0	8	6	24	21	24	22
90	156,7	153,9	43,8	18,8	10,0	4	3	24	22	27	24
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	10,6	28,3	176	1,07	663	622	524	118	125		
10	9,0	22,8	157	0,80	561	522	410	102	108		
20	9,3	24,4	163	0,92	580	560	465	108	115		
30	10,0	25,3	170	0,99	616	583	482	113	121		
40	10,3	26,8	172	1,02	640	612	510	117	123		
50	10,5	27,5	175	1,04	665	620	520	120	127		
60	10,7	29,2	180	1,08	676	630	540	121	128		
70	11,0	30,2	183	1,16	699	650	550	123	130		
80	11,4	31,5	187	1,29	736	695	570	125	132		
90	12,0	35,0	195	1,60	750	720	590	130	137		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,17	2,04	3,64	1,06	6,04	1,11	6,06	12,0	933		
10	1,27	2,18	3,88	1,21	6,39	1,23	6,53	9,8	480		
20	1,23	2,12	3,78	1,17	6,25	1,20	6,27	10,6	680		
30	1,21	2,08	3,71	1,11	6,15	1,14	6,15	11,0	760		
40	1,19	2,07	3,69	1,08	6,09	1,12	6,05	11,4	800		
50	1,17	2,06	3,64	1,06	6,01	1,09	5,99	12,0	840		
60	1,16	2,05	3,62	1,05	5,94	1,09	5,94	12,2	880		
70	1,14	2,01	3,57	1,03	5,88	1,07	5,89	13,0	1080		
80	1,12	1,95	3,50	0,97	5,81	1,03	5,87	13,9	1400		
90	1,11	1,92	3,40	0,89	5,75	1,00	5,79	14,7	1480		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11-11,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	149,3	147,6	39,1	17,5	1,5	14	12	22	19	19	17
10	141,6	138,5	33,1	15,8	-7,0	21	18	17	15	10	6
20	143,4	141,0	34,5	16,1	-4,0	19	17	19	16	13	10
30	145,5	142,8	35,7	16,4	0,0	17	15	20	17	16	15
40	146,9	145,4	37,3	17,0	0,5	14	12	21	18	17	16
50	148,0	147,0	38,4	17,4	1,5	14	13	21	18	19	17
60	150,1	149,3	39,3	17,9	3,5	13	12	23	19	20	18
70	151,7	152,0	41,2	18,2	5,0	12	9	24	20	22	20
80	153,9	153,3	43,6	18,4	7,0	11	8	25	22	24	22
90	158,9	156,5	47,2	18,8	10,0	8	6	27	23	27	24
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	10,8	29,3	178	1,20	690	642	532	120	128		
10	9,0	24,2	160	0,85	575	540	420	107	112		
20	10,0	25,7	164	0,99	600	565	470	112	118		
30	10,3	27,5	170	1,04	630	600	490	116	122		
40	10,3	28,3	175	1,09	650	620	500	118	127		
50	10,7	28,8	180	1,16	670	655	520	120	128		
60	11,0	30,1	184	1,27	690	670	540	123	131		
70	11,3	30,9	185	1,33	710	700	570	125	133		
80	11,8	32,6	188	1,45	750	720	600	127	136		
90	12,0	35,8	192	1,60	800	740	650	134	141		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,17	2,03	3,61	0,97	5,78	1,03	5,79	12,2	1100		
10	1,24	2,13	3,78	1,10	6,02	1,23	6,04	9,0	580		
20	1,22	2,09	3,73	1,06	5,94	1,14	5,98	10,7	840		
30	1,21	2,08	3,70	1,02	5,90	1,07	5,91	11,6	920		
40	1,19	2,06	3,65	0,99	5,76	1,00	5,80	12,0	1040		
50	1,18	2,05	3,64	1,00	5,87	1,02	5,82	12,5	1040		
60	1,17	2,01	3,60	0,97	5,73	0,98	5,73	13,0	1080		
70	1,14	1,99	3,53	0,95	5,65	0,96	5,66	13,3	1180		
80	1,12	1,97	3,49	0,92	5,59	0,94	5,62	14,0	1480		
90	1,10	1,92	3,40	0,80	5,54	0,92	5,56	15,0	1600		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11,5-12 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	151,4	149,5	39,6	17,2	0,7	14	12	22	19	19	17
10	143,1	139,0	32,5	15,4	-10,0	21	18	18	15	11	9
20	145,7	143,7	34,5	16,0	-7,0	19	17	19	16	13	10
30	148,3	146,0	36,4	16,4	-3,0	17	15	21	17	16	15
40	149,8	148,0	39,3	16,8	0,0	14	12	22	18	17	16
50	151,2	150,0	40,3	17,0	1,5	14	13	23	19	18	17
60	153,0	152,1	41,1	17,6	4,0	13	12	23	20	20	18
70	154,7	153,5	42,3	17,9	6,0	12	9	24	21	22	22
80	157,4	155,3	43,3	18,6	7,0	11	8	25	22	24	24
90	159,4	158,4	45,8	19,4	9,0	8	6	26	22	27	27
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	10,9	29,2	182	1,20	710	672	543	123	130		
10	9,0	24,1	164	0,90	599	550	439	105	114		
20	10,0	25,5	170	0,99	628	589	476	114	119		
30	10,3	26,8	176	1,06	664	614	502	117	124		
40	10,7	28,3	180	1,13	680	630	521	120	128		
50	11,0	29,5	182	1,20	720	660	535	123	132		
60	11,0	30,3	186	1,29	730	687	560	127	133		
70	11,3	31,1	192	1,31	742	712	580	131	137		
80	11,7	32,4	196	1,43	782	760	602	133	138		
90	12,3	34,2	200	1,60	850	811	660	136	142		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,17	2,03	3,59	0,97	5,78	1,03	5,79	12,9	1100		
10	1,25	2,13	3,78	1,10	6,02	1,23	6,04	10,5	580		
20	1,23	2,09	3,73	1,06	5,94	1,14	5,98	11,0	840		
30	1,21	2,07	3,65	1,02	5,90	1,07	5,91	11,9	920		
40	1,19	2,05	3,62	0,99	5,76	1,00	5,80	12,0	1040		
50	1,17	2,03	3,58	1,00	5,87	1,02	5,82	13,0	1040		
60	1,15	2,01	3,56	0,97	5,73	0,98	5,73	13,5	1080		
70	1,14	1,99	3,51	0,95	5,65	0,96	5,66	14,0	1180		
80	1,12	1,96	3,45	0,92	5,59	0,94	5,62	14,6	1480		
90	1,10	1,92	3,39	0,80	5,54	0,92	5,56	15,0	1600		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12-12,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	154,5	153,6	41,9	17,5	1,0	16	11	24	20	19	18
10	145,5	143,5	34,0	15,6	-8,0	23	17	18	16	12	9
20	150,0	147,0	36,7	16,1	-3,0	20	14	20	17	14	10
30	151,0	150,0	38,8	16,7	-1,0	19	13	22	18	16	15
40	152,7	151,5	40,8	17,1	0,0	18	12	23	18	18	16
50	154,0	154,0	41,8	17,3	1,0	15	10	24	19	18	17
60	155,5	156,0	43,0	17,8	2,5	13	9	24	21	20	18
70	157,8	157,0	44,4	18,1	3,5	12	8	26	22	22	22
80	159,9	161,0	46,7	18,5	6,0	10	7	28	23	24	24
90	163,5	163,5	49,2	19,3	9,0	8	6	30	26	27	27
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,1	30,1	188	1,27	751	728	576	130	135		
10	10,0	25,4	170	0,95	629	590	460	117	123		
20	10,3	27,1	178	1,06	668	645	504	122	127		
30	10,7	27,8	180	1,13	687	680	525	126	132		
40	11,0	28,9	184	1,20	720	706	548	128	134		
50	11,3	29,9	189	1,29	740	723	568	130	136		
60	11,6	30,4	192	1,33	770	750	590	132	138		
70	12,0	32,9	195	1,40	790	762	610	135	140		
80	12,3	33,9	198	1,49	832	800	660	137	143		
90	12,6	35,0	206	1,60	890	862	701	141	146		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,14	2,01	3,53	0,99	5,68	0,99	5,72	14,0	1121		
10	1,22	2,10	3,70	1,16	6,01	1,13	5,98	11,6	740		
20	1,20	2,06	3,66	1,07	5,90	1,08	5,88	12,0	800		
30	1,18	2,05	3,62	1,02	5,80	1,04	5,82	13,3	924		
40	1,17	2,02	3,59	0,98	5,76	1,01	5,76	13,8	1000		
50	1,15	2,00	3,52	0,97	5,72	0,99	5,73	14,0	1120		
60	1,14	1,97	3,49	0,94	5,66	0,97	5,68	14,6	1168		
70	1,13	1,95	3,46	0,92	5,62	0,95	5,61	15,0	1280		
80	1,09	1,92	3,38	0,88	5,55	0,92	5,56	15,3	1480		
90	1,07	1,86	3,32	0,84	5,45	0,87	5,48	16,2	1700		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12,5-13 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	158,5	158,1	45,3	17,9	1,4	16	11	26	22	19	19
10	148,9	148,3	37,0	15,9	-7,5	23	17	21	17	11	9
20	152,4	151,5	39,4	16,6	-4,0	20	14	22	19	14	13
30	155,0	154,0	41,6	17,0	-1,0	19	13	24	20	16	14
40	156,0	155,8	42,9	17,4	0,5	18	12	25	21	18	16
50	157,2	157,5	44,5	17,8	2,0	15	10	26	22	18	17
60	158,9	160,0	45,8	18,0	4,0	13	9	27	23	21	21
70	161,6	161,5	47,7	18,7	5,0	12	8	28	24	23	23
80	164,0	164,6	50,5	19,2	6,5	10	7	29	26	24	25
90	168,5	168,1	54,5	20,2	10,0	8	6	32	28	27	30
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,3	31,1	192	1,24	821	781	635	135	139		
10	10,0	26,5	172	0,95	695	655	503	123	129		
20	10,3	27,9	180	1,06	730	700	550	127	131		
30	10,7	28,7	185	1,13	768	718	580	129	135		
40	11,0	29,6	189	1,20	790	750	610	132	138		
50	11,3	30,8	191	1,29	820	765	640	135	140		
60	11,6	31,9	194	1,33	840	796	660	136	142		
70	12,0	32,8	199	1,40	870	826	680	139	146		
80	12,3	34,3	201	1,49	900	870	700	143	149		
90	12,6	36,7	211	1,60	950	920	760	147	154		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,14	1,97	3,48	0,99	5,68	0,99	5,72	14,0	1121		
10	1,22	2,09	3,68	1,16	6,01	1,13	5,98	11,4	740		
20	1,19	2,05	3,62	1,07	5,90	1,08	5,88	12,6	800		
30	1,17	2,02	3,56	1,02	5,80	1,04	5,82	13,2	924		
40	1,16	2,00	3,52	0,98	5,76	1,01	5,76	14,0	1000		
50	1,14	1,97	3,48	0,97	5,72	0,99	5,73	14,5	1120		
60	1,12	1,94	3,43	0,94	5,66	0,97	5,68	14,9	1168		
70	1,10	1,93	3,40	0,92	5,62	0,95	5,61	15,0	1280		
80	1,09	1,89	3,35	0,88	5,55	0,92	5,56	15,3	1480		
90	1,06	1,85	3,28	0,84	5,45	0,87	5,48	16,0	1700		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13-13,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	162,4	161,7	48,0	18,1	1,1	17	13	28	24	19	20
10	151,8	151,0	38,9	16,1	-9,2	28	21	22	18	12	9
20	156,5	155,0	42,2	17,0	-3,5	23	17	24	19	14	15
30	158,0	156,5	44,3	17,4	-1,5	21	15	25	21	15	16
40	160,0	158,1	45,9	17,8	0,1	18	13	27	23	18	20
50	161,5	161,0	47,3	18,2	2,0	16	12	28	24	18	22
60	162,7	163,0	48,9	18,4	3,5	15	11	29	25	21	23
70	165,4	165,5	50,7	18,7	5,0	13	10	31	26	23	24
80	169,2	168,2	52,9	19,3	7,0	11	8	33	28	25	27
90	174,9	173,4	57,6	20,0	8,0	8	7	35	30	27	30
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,3	31,9	196	1,30	948	842	681	141	145		
10	10,0	27,1	178	1,02	736	710	560	128	132		
20	10,3	28,2	182	1,13	780	750	610	133	138		
30	10,7	29,0	188	1,16	800	790	630	136	140		
40	11,0	31,0	190	1,19	834	807	660	137	142		
50	11,3	31,5	196	1,29	860	830	670	139	145		
60	11,6	32,5	201	1,33	878	853	700	142	149		
70	12,0	34,2	205	1,40	900	900	730	146	151		
80	12,3	35,9	210	1,51	979	948	758	149	155		
90	12,6	37,6	214	1,64	1058	998	800	154	159		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,13	1,96	3,45	0,94	5,61	0,96	5,63	15,0	1336		
10	1,22	2,07	3,66	1,05	5,93	1,09	5,97	12,2	760		
20	1,19	2,03	3,58	1,00	5,84	1,04	5,86	13,0	880		
30	1,16	2,00	3,53	0,98	5,72	1,01	5,77	14,0	1080		
40	1,15	1,98	3,48	0,96	5,65	0,99	5,67	14,5	1240		
50	1,13	1,97	3,44	0,94	5,58	0,96	5,62	15,0	1280		
60	1,11	1,94	3,41	0,90	5,54	0,93	5,56	15,5	1440		
70	1,10	1,91	3,37	0,87	5,47	0,90	5,48	16,0	1560		
80	1,08	1,88	3,32	0,85	5,42	0,87	5,40	16,7	1800		
90	1,04	1,85	3,27	0,82	5,31	0,82	5,32	17,7	2000		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13,5-14 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	166,7	166,9	52,9	18,9	3,1	17	13	32	28	21	21
10	157,6	156,0	41,7	16,8	-4,6	28	21	24	20	14	12
20	159,5	159,9	46,2	17,5	-1,0	23	17	26	23	17	14
30	162,0	162,0	48,0	18,0	0,0	21	15	28	24	18	16
40	164,2	164,3	50,3	18,3	1,5	18	13	30	25	20	20
50	166,5	167,0	51,9	18,8	3,0	16	12	32	27	21	22
60	168,0	168,6	53,7	19,1	5,0	15	11	34	29	21	23
70	170,9	171,4	56,4	19,6	7,0	13	10	36	30	23	24
80	173,4	173,6	59,8	20,2	9,0	11	8	38	33	25	26
90	178,1	179,0	65,3	21,2	11,0	8	7	42	36	28	32
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,5	32,7	204	1,32	961	921	793	148	153		
10	10,0	27,4	183	1,00	800	760	611	135	140		
20	10,3	28,8	190	1,13	840	800	642	138	144		
30	10,7	30,5	193	1,18	870	849	680	140	147		
40	11,0	31,6	200	1,23	900	876	710	144	150		
50	11,3	32,3	204	1,29	940	900	730	147	152		
60	11,6	33,5	206	1,38	1000	938	768	151	156		
70	12,0	34,4	211	1,47	1020	980	809	154	160		
80	12,3	35,6	217	1,54	1082	1040	859	158	163		
90	12,6	38,1	226	1,65	1146	1110	920	165	171		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,11	1,94	3,39	0,94	5,61	0,96	5,63	15,4	1336		
10	1,18	2,03	3,57	1,05	5,93	1,09	5,97	13,0	760		
20	1,16	2,01	3,51	1,00	5,84	1,04	5,86	14,0	880		
30	1,14	1,98	3,48	0,98	5,72	1,01	5,77	14,5	1080		
40	1,13	1,95	3,43	0,96	5,65	0,99	5,67	15,0	1240		
50	1,12	1,94	3,38	0,94	5,58	0,96	5,62	15,7	1280		
60	1,10	1,91	3,36	0,90	5,54	0,93	5,56	16,0	1440		
70	1,09	1,89	3,32	0,87	5,47	0,90	5,48	16,9	1560		
80	1,06	1,86	3,28	0,85	5,42	0,87	5,40	17,1	1800		
90	1,03	1,82	3,20	0,82	5,31	0,82	5,32	17,8	2000		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14-14,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	170,3	170,6	56,3	19,3	3,6	20	13	35	30	21	22
10	161,2	159,5	45,5	17,3	-5,0	31	23	26	22	14	12
20	163,1	163,0	48,4	17,8	-1,0	27	18	27	24	16	14
30	165,7	166,5	50,6	18,4	1,0	24	16	29	25	17	18
40	168,0	168,0	53,4	18,7	2,0	22	14	33	28	19	20
50	170,4	170,5	56,0	19,2	4,0	19	12	34	28	21	22
60	171,8	172,5	58,0	19,7	5,5	17	11	36	30	23	23
70	174,5	176,0	60,3	20,2	7,0	14	9	38	34	24	25
80	176,5	177,8	64,2	20,6	8,5	12	8	42	35	27	27
90	181,0	182,0	67,8	21,7	11,0	10	6	47	41	30	32
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,7	37,9	209	1,34	1039	1010	803	154	158		
10	10,7	29,4	185	1,06	838	834	642	140	144		
20	11,0	31,1	192	1,13	890	872	690	144	150		
30	11,3	32,1	200	1,19	952	936	717	147	152		
40	11,3	34,1	203	1,24	983	960	758	149	155		
50	11,7	35,1	208	1,33	1010	988	785	152	158		
60	11,7	36,5	214	1,39	1080	1020	824	155	160		
70	12,0	37,6	219	1,50	1130	1088	889	159	164		
80	12,3	38,7	225	1,55	1174	1148	918	165	172		
90	12,7	40,0	234	1,65	1270	1218	983	170	178		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,10	1,90	3,34	1,03	5,49	0,98	5,48	15,8	1396		
10	1,18	2,00	3,55	1,07	5,73	1,15	5,73	13,9	808		
20	1,14	1,96	3,46	1,02	5,63	1,05	5,63	14,4	1024		
30	1,12	1,95	3,42	1,00	5,56	1,04	5,55	15,0	1160		
40	1,11	1,92	3,35	0,98	5,51	1,00	5,53	15,0	1224		
50	1,10	1,90	3,33	0,95	5,48	0,98	5,49	16,0	1240		
60	1,09	1,87	3,28	0,91	5,45	0,94	5,46	16,7	1376		
70	1,07	1,85	3,23	0,89	5,41	0,90	5,42	17,0	1580		
80	1,06	1,83	3,21	0,85	5,36	0,89	5,37	17,6	1920		
90	1,03	1,80	3,15	0,78	5,24	0,84	5,25	18,0	2140		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14,5-15 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	174,5	175,2	60,4	19,8	4,2	20	13	39	34	23	23
10	165,8	166,1	49,6	17,4	-6,0	31	23	29	24	15	12
20	167,6	169,2	52,8	18,4	0,0	27	18	33	28	17	16
30	171,0	172,0	55,1	19,0	1,0	24	16	35	30	19	19
40	173,0	173,4	58,8	19,2	4,0	22	14	37	31	20	20
50	174,5	175,0	60,5	19,6	5,5	19	12	39	33	22	22
60	175,5	176,6	61,8	20,2	7,5	17	11	41	35	24	25
70	177,5	178,2	64,0	20,6	8,5	14	9	44	37	25	26
80	180,3	180,5	67,2	21,1	10,5	12	8	47	41	27	29
90	182,9	183,8	71,7	22,1	12,5	10	6	51	44	31	34
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,8	36,3	217	1,41	1130	1104	891	161	167		
10	10,3	31,4	196	1,12	958	900	720	146	152		
20	11,0	32,8	201	1,22	1012	950	755	150	154		
30	11,3	34,1	207	1,27	1030	1013	810	154	159		
40	11,6	35,2	211	1,31	1070	1038	840	157	162		
50	12,0	36,3	215	1,37	1120	1095	860	160	166		
60	12,3	37,0	220	1,43	1170	1142	912	163	170		
70	12,6	37,9	227	1,50	1232	1184	970	167	173		
80	13,0	39,4	235	1,59	1283	1240	1000	172	177		
90	13,3	41,5	240	1,75	1348	1318	1088	178	185		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,09	1,86	3,27	1,03	5,49	0,98	5,48	16,3	1396		
10	1,16	1,97	3,49	1,07	5,73	1,15	5,73	14,0	808		
20	1,13	1,94	3,40	1,02	5,63	1,05	5,63	15,0	1024		
30	1,12	1,91	3,34	1,00	5,56	1,04	5,55	15,5	1160		
40	1,11	1,89	3,29	0,98	5,51	1,00	5,53	16,0	1224		
50	1,09	1,86	3,25	0,95	5,48	0,98	5,49	16,5	1240		
60	1,07	1,85	3,23	0,91	5,45	0,94	5,46	17,0	1376		
70	1,05	1,83	3,18	0,89	5,41	0,90	5,42	17,4	1580		
80	1,03	1,79	3,14	0,85	5,36	0,89	5,37	18,0	1920		
90	1,01	1,75	3,07	0,78	5,24	0,84	5,25	18,8	2140		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15-15,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	177,5	178,4	64,9	20,5	4,3	21	15	42	36	24	24
10	167,4	169,3	53,2	18,3	-5,0	33	24	33	28	17	14
20	172,1	173,7	58,1	18,9	-1,0	28	20	36	29	19	18
30	174,5	175,0	61,0	19,5	1,5	25	18	38	32	20	20
40	175,7	176,5	62,9	19,9	3,0	23	15	39	34	21	23
50	177,5	178,0	64,8	20,4	5,0	20	14	42	36	23	24
60	179,5	179,8	66,3	20,9	7,0	17	12	43	37	24	25
70	180,8	182,2	68,2	21,5	8,0	15	11	47	39	25	27
80	183,4	183,8	71,7	21,9	10,8	14	9	50	42	29	29
90	186,3	187,5	76,1	23,0	13,0	12	8	52	46	31	35
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	12,0	37,7	225	1,46	1227	1176	958	166	172		
10	10,7	33,0	205	1,20	1050	960	767	152	158		
20	11,0	34,8	215	1,22	1110	1030	840	156	162		
30	11,3	35,8	220	1,33	1150	1105	887	159	166		
40	11,6	36,6	222	1,41	1194	1150	910	163	171		
50	12,0	37,6	226	1,45	1220	1170	938	168	173		
60	12,3	38,6	229	1,49	1250	1210	990	170	175		
70	12,6	39,2	232	1,56	1304	1250	1010	172	179		
80	13,0	40,7	236	1,67	1328	1295	1084	175	182		
90	13,3	43,4	242	1,75	1418	1370	1161	180	187		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,08	1,85	3,20	0,88	5,38	0,91	5,41	17,2	1684		
10	1,15	1,92	3,34	1,04	5,64	1,06	5,66	15,0	1120		
20	1,11	1,91	3,29	0,98	5,54	1,00	5,59	15,9	1376		
30	1,10	1,88	3,25	0,94	5,46	0,94	5,48	16,1	1492		
40	1,10	1,87	3,23	0,91	5,41	0,93	5,46	17,0	1576		
50	1,08	1,85	3,21	0,90	5,35	0,91	5,39	17,1	1680		
60	1,07	1,84	3,19	0,87	5,34	0,88	5,36	17,7	1720		
70	1,06	1,82	3,16	0,84	5,28	0,86	5,30	18,0	1816		
80	1,02	1,78	3,11	0,79	5,24	0,82	5,27	18,8	2072		
90	1,00	1,75	3,02	0,73	5,15	0,78	5,14	19,7	2280		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15,5-16 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	179,6	180,6	68,3	21,1	6,2	21	15	47	40	24	25
10	172,2	173,8	59,0	19,1	-3,0	33	24	35	30	17	17
20	174,7	175,1	61,5	19,8	1,5	28	20	39	34	18	19
30	177,4	178,0	64,2	20,2	3,0	25	18	42	37	21	22
40	179,6	179,5	67,7	20,7	6,0	23	15	44	37	23	23
50	180,2	181,5	69,5	21,2	7,0	20	14	46	40	24	24
60	181,0	182,9	71,1	21,7	9,0	17	12	50	42	25	25
70	182,3	184,3	71,8	22,0	10,3	15	11	51	44	26	27
80	183,6	185,7	73,6	22,4	12,0	14	9	54	46	29	30
90	187,0	187,3	76,4	23,1	13,0	12	8	58	51	31	36
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,9	38,9	232	1,44	1318	1255	1015	174	177		
10	10,7	33,8	211	1,20	1090	1065	796	158	165		
20	11,0	35,2	220	1,22	1170	1120	910	165	170		
30	11,3	36,7	222	1,33	1233	1200	940	169	176		
40	11,6	38,0	226	1,41	1300	1240	970	172	177		
50	12,0	38,8	233	1,45	1353	1265	1010	174	180		
60	12,3	39,8	236	1,53	1370	1290	1050	176	181		
70	12,6	40,3	240	1,56	1413	1325	1090	178	184		
80	13,0	41,8	249	1,67	1450	1380	1139	181	187		
90	13,3	45,1	257	1,75	1515	1473	1244	185	190		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,05	1,80	3,13	0,88	5,38	0,91	5,41	17,5	1684		
10	1,14	1,91	3,30	1,04	5,64	1,06	5,66	15,1	1120		
20	1,10	1,87	3,24	0,98	5,54	1,00	5,59	16,0	1376		
30	1,09	1,83	3,20	0,94	5,46	0,94	5,48	16,5	1492		
40	1,07	1,82	3,17	0,91	5,41	0,93	5,46	17,4	1576		
50	1,05	1,80	3,13	0,90	5,35	0,91	5,39	17,9	1680		
60	1,04	1,77	3,10	0,87	5,34	0,88	5,36	18,0	1720		
70	1,01	1,76	3,06	0,84	5,28	0,86	5,30	18,7	1816		
80	0,99	1,73	3,03	0,79	5,24	0,82	5,27	19,0	2072		
90	0,97	1,70	2,99	0,73	5,15	0,78	5,14	20,0	2280		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 16-16,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	180,9	181,5	70,9	21,6	4,6	20	14	48	41	24	25
10	173,0	170,5	61,2	19,5	-4,5	31	20	39	34	18	16
20	176,0	175,3	64,6	20,4	-2,0	25	19	42	37	19	18
30	177,5	178,6	68,0	20,7	2,0	23	17	44	38	22	20
40	179,1	181,0	69,0	21,3	3,0	22	15	46	39	22	22
50	181,5	181,5	71,3	21,8	5,0	20	13	48	41	24	24
60	182,4	183,5	72,6	22,0	7,5	18	13	50	42	25	26
70	184,7	185,9	74,0	22,4	9,0	17	11	51	43	26	30
80	185,7	187,0	78,1	23,0	11,0	13	9	54	46	29	31
90	188,3	189,5	80,8	23,7	13,0	11	7	57	51	31	35
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	12,1	39,4	234	1,47	1348	1307	1059	176	182		
10	10,7	34,3	217	1,20	1160	1084	900	160	166		
20	11,0	36,7	221	1,28	1234	1214	950	166	170		
30	11,3	37,4	226	1,41	1266	1240	1000	171	176		
40	11,6	38,3	229	1,48	1318	1290	1010	173	180		
50	12,0	39,4	236	1,50	1350	1320	1030	176	183		
60	12,3	40,0	239	1,54	1386	1336	1080	180	185		
70	12,6	40,7	241	1,62	1400	1392	1120	182	188		
80	13,0	43,1	245	1,68	1482	1430	1150	184	189		
90	13,3	44,6	250	1,75	1530	1468	1260	189	197		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,05	1,79	3,12	0,84	5,30	0,87	5,31	17,8	1767		
10	1,13	1,91	3,28	0,96	5,50	1,04	5,48	15,7	1200		
20	1,11	1,85	3,21	0,93	5,39	0,99	5,41	16,9	1504		
30	1,08	1,83	3,18	0,91	5,36	0,93	5,37	17,0	1556		
40	1,07	1,80	3,14	0,88	5,34	0,91	5,34	17,7	1624		
50	1,05	1,79	3,12	0,86	5,31	0,86	5,29	18,0	1740		
60	1,04	1,77	3,09	0,81	5,28	0,84	5,27	18,1	1760		
70	1,02	1,75	3,06	0,78	5,23	0,81	5,25	18,7	2084		
80	0,99	1,73	3,02	0,74	5,15	0,75	5,20	19,0	2136		
90	0,96	1,70	2,99	0,68	5,09	0,68	5,11	20,0	2380		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 16,5-17 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	181,3	181,8	72,1	21,9	7,0	20	14	50	43	26	27
10	174,9	173,8	63,6	19,6	-2,0	31	20	41	36	19	20
20	177,0	177,5	66,5	20,6	2,5	25	19	45	38	21	21
30	179,3	180,0	68,6	21,0	3,5	23	17	46	40	22	21
40	180,0	181,0	70,9	21,4	5,0	22	15	48	42	23	23
50	181,0	182,0	72,2	22,0	7,0	20	13	50	43	25	26
60	182,5	183,5	73,5	22,4	9,0	18	13	52	45	26	28
70	184,5	184,9	75,0	22,8	11,0	17	11	54	46	27	30
80	186,2	186,5	77,5	23,1	13,0	13	9	58	49	29	32
90	188,1	189,0	80,9	23,8	15	11	7	59	54	32	36
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
[%]	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	12,4	39,4	237	1,52	1383	1346	1093	177	183		
10	10,7	32,9	213	1,20	1226	1138	876	164	167		
20	11,0	34,8	221	1,32	1300	1244	980	167	172		
30	11,3	37,2	227	1,38	1318	1279	1000	170	177		
40	11,6	38,7	235	1,46	1334	1310	1044	173	180		
50	12,0	39,6	238	1,51	1370	1350	1070	177	183		
60	12,3	40,4	242	1,57	1396	1380	1100	181	187		
70	12,6	41,8	245	1,63	1454	1414	1180	183	190		
80	13,0	43,4	249	1,80	1520	1472	1228	187	193		
90	13,3	45,4	258	1,90	1560	1528	1318	192	199		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,03	1,78	3,09	0,84	5,30	0,87	5,31	17,7	1767		
10	1,12	1,88	3,28	0,96	5,50	1,04	5,48	15,4	1200		
20	1,08	1,85	3,18	0,93	5,39	0,99	5,41	16,0	1504		
30	1,07	1,82	3,14	0,91	5,36	0,93	5,37	17,0	1556		
40	1,05	1,78	3,10	0,88	5,34	0,91	5,34	17,6	1624		
50	1,04	1,78	3,08	0,86	5,31	0,86	5,29	18,0	1740		
60	1,02	1,75	3,05	0,81	5,28	0,84	5,27	18,3	1760		
70	1,00	1,73	3,03	0,78	5,23	0,81	5,25	18,8	2084		
80	0,97	1,71	2,99	0,74	5,15	0,75	5,20	19,0	2136		
90	0,95	1,67	2,91	0,68	5,09	0,68	5,11	20,0	2380		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 17-17,5 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	182,0	182,7	73,0	22,0	7,0	23	16	51	43	25	28
10	175,2	175,2	64,6	19,8	-2,0	34	26	42	38	18	20
20	177,5	177,9	68,6	20,6	2,5	29	21	45	39	19	22
30	179,5	179,5	70,9	21,5	3,5	26	18	47	40	20	24
40	180,9	180,9	71,6	21,8	5,0	25	16	50	41	23	25
50	182,0	183,0	73,3	22,2	7,0	23	15	51	42	25	26
60	183,3	184,4	75,2	22,4	9,0	21	14	52	44	26	28
70	184,7	185,4	76,4	22,6	11,0	20	13	54	46	27	30
80	187,5	187,8	78,4	23,4	13,0	16	10	57	49	29	35
90	188,7	190,8	81,0	23,9	15,5	13	9	60	54	32	40
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	12,2	40,7	240	1,58	1406	1374	1128	179	184		
10	10,7	35,8	219	1,20	1268	1200	930	160	168		
20	11,0	36,6	230	1,32	1310	1270	1020	168	173		
30	11,3	37,9	233	1,46	1332	1312	1050	177	181		
40	11,6	39,6	236	1,51	1360	1350	1090	179	183		
50	12,0	40,7	240	1,58	1390	1380	1130	180	185		
60	12,3	41,9	243	1,60	1414	1430	1160	183	187		
70	12,6	42,8	249	1,67	1482	1440	1210	185	190		
80	13,0	44,6	255	1,84	1510	1480	1270	190	194		
90	13,3	46,7	258	1,95	1596	1528	1320	192	200		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,03	1,75	3,06	0,84	5,22	0,90	5,27	17,9	1748		
10	1,11	1,88	3,24	1,06	5,52	1,03	5,48	15,0	1232		
20	1,09	1,83	3,13	0,99	5,38	0,99	5,41	16,0	1528		
30	1,06	1,80	3,12	0,91	5,30	0,94	5,34	17,0	1608		
40	1,05	1,78	3,10	0,87	5,21	0,92	5,31	17,9	1720		
50	1,02	1,74	3,04	0,81	5,19	0,90	5,27	18,7	1740		
60	1,00	1,71	3,00	0,77	5,18	0,87	5,24	19,0	1832		
70	0,99	1,71	2,98	0,75	5,16	0,85	5,15	19,3	1992		
80	0,97	1,69	2,96	0,72	5,12	0,80	5,12	19,7	2200		
90	0,95	1,68	2,91	0,68	4,96	0,73	5,07	20,0	2500		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 17,5-18 Jahre (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	184,0	185,0	76,0	22,4	7,0	23	16	54	45	24	28
10	177,1	177,3	68,8	20,7	-1,0	34	26	46	38	19	18
20	179,3	179,9	71,9	21,3	2,0	29	21	48	40	20	21
30	181,0	181,7	73,6	21,7	4,0	26	18	50	42	21	25
40	181,7	183,4	74,7	22,2	6,0	25	16	51	43	22	27
50	182,6	184,0	75,3	22,4	6,5	23	15	53	45	23	28
60	185,0	186,4	75,9	22,8	8,0	21	14	55	46	24	30
70	187,8	187,8	77,5	23,0	11,0	20	13	58	48	27	32
80	189,6	190,7	80,2	23,4	13,0	16	10	61	52	29	35
90	190,1	192,2	84,4	24,6	16,0	13	9	63	54	32	40
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	12,2	41,3	242	1,55	1453	1407	1182	182	188		
10	10,7	35,4	220	1,20	1232	1207	982	168	172		
20	11,0	38,3	230	1,32	1332	1252	1028	172	178		
30	11,3	39,4	235	1,48	1380	1306	1118	177	183		
40	11,6	40,2	240	1,53	1424	1400	1151	181	186		
50	12,0	41,2	245	1,58	1460	1420	1170	184	189		
60	12,3	42,1	250	1,61	1489	1458	1230	185	191		
70	12,6	43,5	251	1,67	1556	1490	1310	187	193		
80	13,0	45,0	255	1,84	1574	1572	1337	189	198		
90	13,3	46,8	260	1,95	1612	1601	1386	194	201		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,00	1,76	3,04	0,84	5,22	0,90	5,27	17,6	1748		
10	1,10	1,84	3,18	1,06	5,52	1,03	5,48	15,0	1232		
20	1,07	1,81	3,11	0,99	5,38	0,99	5,41	16,8	1528		
30	1,05	1,79	3,08	0,91	5,30	0,94	5,34	17,0	1608		
40	1,04	1,77	3,06	0,87	5,21	0,92	5,31	17,3	1720		
50	1,03	1,77	3,04	0,81	5,19	0,90	5,27	17,7	1740		
60	1,00	1,75	3,02	0,77	5,18	0,87	5,24	18,0	1832		
70	0,98	1,73	3,00	0,75	5,16	0,85	5,15	18,5	1992		
80	0,97	1,70	2,96	0,72	5,12	0,80	5,12	19,7	2200		
90	0,94	1,66	2,91	0,68	4,96	0,73	5,07	20,0	2500		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 18 Jahre und älter (männlich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	184,7	185,8	77,3	22,7	8,4	22	17	54	48	26	29
10	175,9	177,7	69,7	21,2	-0,5	33	34	47	40	19	20
20	179,1	180,0	72,3	21,6	2,5	28	20	49	42	20	23
30	181,0	182,0	74,1	21,8	4,0	24	19	50	44	24	25
40	182,1	183,1	75,0	22,1	6,5	22	17	52	46	25	27
50	183,0	185,0	76,0	22,4	8,5	20	16	53	47	26	28
60	186,3	186,9	78,2	22,6	10,5	19	14	56	49	27	30
70	188,5	188,3	79,8	23,1	12,0	17	14	57	52	29	32
80	191,0	189,3	81,1	23,8	15,0	16	11	59	55	30	35
90	194,0	196,1	85,2	24,4	18,0	14	10	61	58	34	40
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	12,3	48,6	247	1,63	1499	1467	1256	186	188		
10	10,7	35,6	224	1,30	1300	1180	1060	175	182		
20	11,0	37,7	232	1,48	1368	1326	1132	179	184		
30	11,3	39,6	237	1,51	1420	1406	1160	182	188		
40	11,6	40,7	244	1,59	1474	1438	1220	183	189		
50	12,0	41,7	251	1,63	1520	1470	1260	186	191		
60	12,3	42,5	254	1,67	1575	1532	1292	188	193		
70	12,6	43,1	258	1,71	1600	1550	1322	189	195		
80	13,0	44,4	261	1,84	1623	1626	1378	193	200		
90	13,3	47,8	268	1,95	1665	1683	1486	199	206		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,02	1,75	3,02	0,85	5,24	0,86	5,25	18,5	2000		
10	1,08	1,83	3,15	0,99	5,38	0,98	5,47	17,0	1400		
20	1,07	1,81	3,09	0,94	5,37	0,94	5,41	17,4	1432		
30	1,05	1,77	3,07	0,90	5,34	0,92	5,31	18,0	1496		
40	1,04	1,75	3,04	0,87	5,31	0,90	5,30	18,5	1664		
50	1,03	1,74	3,02	0,85	5,28	0,88	5,25	18,9	1840		
60	1,02	1,73	2,99	0,84	5,19	0,86	5,24	19,0	2112		
70	1,00	1,72	2,98	0,82	5,17	0,84	5,19	19,4	2448		
80	0,98	1,71	2,96	0,72	5,17	0,77	5,17	20,0	2648		
90	0,94	1,66	2,91	0,70	4,97	0,70	4,92	20,0	3000		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 10 Jahre und jünger (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	144,6	142,9	35,8	17,0	4,3	18	15	18	16	15	16
10	134,8	133,3	28,8	14,7	-5,0	23	21	14	12	7	6
20	140,8	137,3	31,2	15,6	-1,0	22	19	15	14	10	9
30	141,9	140,0	32,5	16,2	2,0	20	19	17	14	11	12
40	143,9	141,6	33,9	16,5	3,0	19	17	18	15	13	16
50	145,6	144,0	35,3	17,0	5,0	18	14	18	16	15	17
60	146,7	145,0	36,6	17,3	6,0	17	11	19	16	17	18
70	148,0	146,3	37,5	17,8	7,0	17	12	20	17	18	19
80	150,0	148,4	40,9	18,2	9,0	13	10	22	20	20	22
90	151,0	151,8	43,9	19,8	12,0	10	8	24	21	23	24
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	10,4	27,3	170	1,12	587	575	447	103	110		
10	9,0	22,1	150	0,80	464	469	357	91	98		
20	9,6	23,0	154	0,94	538	498	388	94	100		
30	9,9	24,3	161	0,98	554	520	417	96	103		
40	10,2	25,3	167	1,02	573	560	430	99	104		
50	10,4	28,0	169	1,06	580	575	448	101	109		
60	10,7	28,5	174	1,17	590	592	462	104	113		
70	11,0	29,6	178	1,29	630	600	480	109	117		
80	11,3	30,1	184	1,33	660	642	500	114	122		
90	11,7	33,2	191	1,55	701	666	532	122	126		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,20	2,06	3,69	0,98	5,84	1,03	5,89	10,8	650		
10	1,28	2,17	3,90	1,10	6,12	1,23	6,21	7,6	360		
20	1,25	2,12	3,82	1,08	6,05	1,16	6,16	9,6	360		
30	1,24	2,12	3,77	1,06	5,99	1,14	6,04	10,0	400		
40	1,23	2,09	3,73	1,05	5,85	1,13	5,89	10,4	440		
50	1,20	2,04	3,66	1,03	5,80	1,06	5,88	10,7	580		
60	1,18	2,02	3,63	0,91	5,74	0,94	5,76	11,1	720		
70	1,17	2,02	3,60	0,97	5,77	0,98	5,82	11,9	900		
80	1,15	1,99	3,57	0,85	5,67	0,89	5,69	12,4	1080		
90	1,11	1,96	3,46	0,80	5,54	0,75	5,55	13,0	1080		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11-11,5 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	148,6	146,7	38,0	17,1	5,2	17	11	20	17	16	14
10	138,7	134,5	31,6	15,2	-5,5	25	20	15	13	5	7
20	142,4	139,7	33,2	15,8	1,0	23	17	17	14	11	9
30	146,0	143,6	34,8	16,2	4,0	21	13	18	15	13	10
40	148,5	145,0	35,4	16,5	5,0	18	12	19	16	15	11
50	149,5	147,5	36,9	16,9	6,0	18	11	20	17	16	14
60	150,9	149,7	39,0	17,3	7,7	14	10	21	18	17	15
70	152,4	152,0	40,6	17,7	9,0	13	9	22	20	18	16
80	154,1	153,0	41,6	18,5	10,0	11	6	23	20	20	20
90	156,9	157,5	45,8	19,6	12,0	10	5	27	23	23	24
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	10,9	28,6	174	1,25	645	611	495	110	114		
10	9,0	23,9	154	0,98	526	518	390	97	96		
20	9,3	24,5	162	1,02	570	548	410	102	108		
30	10,0	25,3	165	1,09	590	570	432	105	111		
40	10,3	27,3	171	1,17	610	600	460	106	114		
50	10,5	28,1	174	1,24	620	600	490	111	119		
60	10,7	29,2	181	1,28	662	640	520	115	122		
70	11,0	31,4	185	1,36	680	654	548	116	123		
80	11,3	32,6	189	1,50	725	661	570	121	126		
90	12,0	33,6	194	1,55	776	690	590	124	128		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,17	2,03	3,62	1,01	5,83	1,06	5,85	11,7	780		
10	1,24	2,14	3,80	1,19	6,20	1,29	6,20	9,0	440		
20	1,22	2,10	3,74	1,13	6,00	1,20	5,98	9,9	520		
30	1,20	2,08	3,68	1,06	5,91	1,12	5,93	10,7	528		
40	1,18	2,04	3,66	1,02	5,85	1,05	5,88	11,5	632		
50	1,16	2,03	3,63	1,00	5,81	1,03	5,83	12,0	720		
60	1,15	2,01	3,58	0,99	5,72	1,01	5,78	12,6	760		
70	1,14	1,98	3,56	0,94	5,68	0,97	5,72	13,0	900		
80	1,12	1,97	3,53	0,89	5,64	0,95	5,66	13,3	1080		
90	1,11	1,93	3,44	0,83	5,55	0,89	5,57	14,0	1400		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11,5-12 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	152,5	150,7	40,5	17,4	4,4	17	11	22	19	15	17
10	143,1	139,0	31,7	15,3	-6,0	25	20	17	14	6	9
20	147,3	145,0	36,1	16,0	0,0	23	17	18	16	10	12
30	149,0	146,7	37,4	16,7	2,0	21	13	19	16	12	15
40	151,0	149,4	39,0	17,2	4,0	18	12	20	18	13	16
50	153,3	151,3	40,1	17,5	5,0	18	11	21	18	14	17
60	154,3	153,2	41,8	17,7	7,0	14	10	22	20	16	19
70	155,4	154,3	43,1	18,1	8,5	13	9	24	21	18	21
80	157,8	156,0	45,2	18,7	10,0	11	6	25	23	20	22
90	160,4	160,2	48,8	19,3	11,0	10	5	27	24	23	24
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,0	29,3	181	1,24	682	643	547	115	122		
10	9,0	24,0	162	0,93	537	520	433	98	105		
20	9,3	25,6	169	1,04	580	570	468	106	112		
30	10,0	26,5	175	1,10	630	594	510	109	115		
40	10,3	27,9	178	1,17	664	620	520	112	118		
50	10,5	29,5	182	1,25	700	650	530	116	122		
60	10,7	30,9	184	1,28	712	660	566	118	124		
70	11,0	32,2	189	1,36	730	680	586	122	128		
80	11,3	33,3	192	1,47	770	724	614	125	131		
90	12,0	33,9	197	1,60	800	790	648	130	137		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,16	2,01	3,57	1,01	5,83	1,06	5,85	11,9	780		
10	1,23	2,10	3,75	1,19	6,20	1,29	6,20	9,6	440		
20	1,20	2,08	3,67	1,13	6,00	1,20	5,98	10,0	520		
30	1,19	2,05	3,64	1,06	5,91	1,12	5,93	10,9	528		
40	1,17	2,03	3,60	1,02	5,85	1,05	5,88	11,6	632		
50	1,16	2,02	3,57	1,00	5,81	1,03	5,83	12,0	720		
60	1,14	1,99	3,54	0,99	5,72	1,01	5,78	12,4	760		
70	1,13	1,98	3,49	0,94	5,68	0,97	5,72	13,0	900		
80	1,12	1,95	3,46	0,89	5,64	0,95	5,66	13,5	1080		
90	1,08	1,93	3,37	0,83	5,55	0,89	5,57	14,2	1400		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12-12,5 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	156,4	155,2	44,5	18,1	5,6	17	12	24	21	15	18
10	149,9	145,5	36,1	15,8	-1,3	27	19	18	16	7	10
20	151,2	148,0	38,6	16,5	1,5	24	17	20	17	10	12
30	152,5	150,5	40,3	17,0	3,5	22	15	22	19	12	15
40	155,1	153,5	41,9	17,5	4,5	19	13	23	20	14	16
50	156,1	154,5	43,5	17,9	6,0	17	11	24	20	15	17
60	157,7	157,0	45,5	18,2	8,0	14	10	25	22	17	18
70	159,7	158,7	47,9	18,9	9,5	11	9	27	23	18	20
80	161,0	161,0	50,9	19,7	11,0	10	7	28	25	20	23
90	165,7	165,7	55,3	20,9	12,5	9	6	31	27	23	26
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,1	29,5	185	1,28	736	717	573	122	128		
10	10,0	25,2	164	0,96	596	589	448	106	112		
20	10,3	26,2	171	1,04	644	632	500	109	116		
30	10,6	27,0	178	1,12	680	671	529	113	119		
40	10,7	28,3	181	1,20	704	690	540	119	125		
50	11,0	29,3	185	1,29	740	720	560	124	129		
60	11,3	30,3	190	1,38	770	730	579	127	133		
70	11,7	31,8	195	1,43	780	750	602	129	134		
80	12,0	33,2	200	1,51	820	792	650	132	140		
90	12,3	34,8	205	1,60	890	860	697	140	144		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,16	2,00	3,54	0,99	5,77	1,03	5,82	12,5	913		
10	1,23	2,11	3,71	1,18	6,08	1,20	6,10	10,0	560		
20	1,21	2,07	3,65	1,13	5,93	1,12	5,97	10,9	680		
30	1,19	2,05	3,60	1,05	5,84	1,09	5,91	11,0	680		
40	1,17	2,02	3,56	1,01	5,79	1,05	5,87	12,0	760		
50	1,16	2,00	3,53	0,99	5,76	1,03	5,80	12,7	840		
60	1,14	1,97	3,49	0,95	5,73	1,02	5,77	13,1	920		
70	1,12	1,95	3,47	0,90	5,68	0,97	5,72	14,0	1040		
80	1,10	1,94	3,44	0,88	5,62	0,93	5,64	14,4	1200		
90	1,08	1,93	3,39	0,85	5,52	0,88	5,57	15,0	1400		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12,5-13 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	159,2	158,6	47,1	18,5	6,6	17	12	26	23	16	18
10	150,6	150,0	39,3	16,8	-1,0	27	19	21	18	9	8
20	154,0	151,7	42,5	17,2	3,0	24	17	22	19	12	15
30	156,0	154,2	43,7	17,6	4,5	22	15	23	21	14	16
40	157,2	156,0	45,3	18,0	6,0	19	13	24	22	14	17
50	159,0	159,0	47,0	18,4	7,0	17	11	25	23	15	18
60	160,5	160,0	47,9	18,8	8,5	14	10	27	24	17	20
70	162,0	163,0	49,8	19,4	10,0	11	9	29	25	18	20
80	164,0	164,6	51,7	19,8	12,0	10	7	30	26	20	23
90	167,9	169,3	56,6	20,6	15,0	9	6	33	28	23	26
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,2	30,4	189	1,28	785	758	615	129	135		
10	10,0	26,3	170	0,98	650	620	490	113	121		
20	10,3	27,7	175	1,09	702	651	520	118	124		
30	10,6	28,5	181	1,15	723	700	560	123	128		
40	11,0	29,6	187	1,22	740	724	570	126	132		
50	11,3	30,0	190	1,30	780	743	600	129	136		
60	11,5	31,2	196	1,37	810	770	650	133	137		
70	11,7	32,0	198	1,41	840	810	680	136	142		
80	12,0	33,3	201	1,46	878	869	700	140	146		
90	12,3	35,1	205	1,60	920	910	730	146	152		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,15	2,00	3,51	0,99	5,77	1,03	5,82	13,1	913		
10	1,22	2,09	3,68	1,18	6,08	1,20	6,10	10,0	560		
20	1,20	2,07	3,63	1,13	5,93	1,12	5,97	11,5	680		
30	1,18	2,04	3,57	1,05	5,84	1,09	5,91	12,0	680		
40	1,17	2,02	3,53	1,01	5,79	1,05	5,87	12,5	760		
50	1,16	1,99	3,50	0,99	5,76	1,03	5,80	13,0	840		
60	1,14	1,97	3,45	0,95	5,73	1,02	5,77	13,7	920		
70	1,12	1,95	3,41	0,90	5,68	0,97	5,72	14,0	1040		
80	1,10	1,92	3,38	0,88	5,62	0,93	5,64	14,9	1200		
90	1,07	1,90	3,35	0,85	5,52	0,88	5,57	15,5	1400		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13-13,5 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	162,4	162,2	50,3	19,0	8,4	17	12	28	25	15	19
10	154,3	153,0	42,0	17,4	2,0	28	20	22	20	7	12
20	157,1	155,5	45,5	17,8	4,0	23	17	25	21	10	14
30	158,1	157,8	47,0	18,1	6,0	20	14	26	22	13	16
40	160,0	159,0	47,7	18,7	7,0	18	13	26	23	14	18
50	161,5	162,0	48,6	19,0	8,5	16	12	27	25	15	19
60	164,0	164,0	50,2	19,3	10,0	14	9	29	26	17	20
70	165,8	166,7	53,5	19,5	11,0	14	8	30	27	18	23
80	167,5	168,0	57,0	19,9	13,0	12	7	32	29	20	25
90	171,8	172,0	59,7	20,8	15,0	10	6	35	31	23	26
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,2	31,4	194	1,29	846	809	650	134	140		
10	10,0	27,8	176	1,00	690	680	520	120	126		
20	10,3	28,8	183	1,14	750	715	550	127	132		
30	10,6	29,3	187	1,19	780	750	584	129	134		
40	11,0	30,3	190	1,22	820	780	612	130	136		
50	11,3	31,4	195	1,27	840	805	640	133	140		
60	11,5	31,8	199	1,32	870	820	678	136	141		
70	11,7	32,8	201	1,38	910	860	710	140	146		
80	12,0	33,7	205	1,47	920	890	732	143	148		
90	12,3	35,6	210	1,60	995	980	774	150	157		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,13	1,96	3,46	0,95	5,72	1,01	5,76	13,7	973		
10	1,20	2,05	3,63	1,07	5,95	1,16	6,01	11,3	584		
20	1,17	2,02	3,57	1,03	5,85	1,08	5,90	12,0	752		
30	1,16	2,00	3,53	1,00	5,80	1,05	5,83	13,0	808		
40	1,14	1,97	3,48	0,98	5,74	1,03	5,76	13,4	880		
50	1,13	1,96	3,44	0,95	5,69	1,01	5,74	13,9	960		
60	1,11	1,93	3,41	0,91	5,66	0,98	5,71	14,0	1040		
70	1,10	1,91	3,37	0,89	5,63	0,96	5,67	14,5	1140		
80	1,09	1,89	3,34	0,86	5,55	0,93	5,62	15,0	1120		
90	1,06	1,87	3,29	0,82	5,51	0,87	5,57	15,8	1400		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13,5-14 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	164,6	164,8	53,4	19,7	8,8	17	12	30	26	16	22
10	158,0	157,0	45,7	17,6	1,0	28	20	24	21	11	14
20	160,0	159,6	47,7	18,4	3,0	23	17	27	22	13	16
30	160,6	162,5	49,9	18,8	5,5	20	14	28	24	14	19
40	162,3	163,5	51,5	19,1	7,0	18	13	29	25	14	20
50	164,5	164,5	53,1	19,5	10,0	16	12	31	26	15	22
60	166,0	166,0	54,3	19,8	12,0	14	9	31	28	16	23
70	167,1	167,5	56,5	20,2	13,0	14	8	33	28	17	25
80	169,5	169,0	59,3	21,0	14,0	12	7	34	29	20	28
90	172,0	172,0	62,3	22,4	16,0	10	6	36	31	23	32
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,3	31,3	197	1,26	872	840	685	136	142		
10	10,0	26,6	180	0,97	760	715	550	126	130		
20	10,3	28,8	184	1,10	800	760	600	129	134		
30	10,6	29,7	189	1,17	830	785	630	132	136		
40	11,0	30,2	195	1,20	850	810	660	133	138		
50	11,3	31,0	199	1,28	860	830	690	135	143		
60	11,7	31,6	203	1,32	880	855	700	139	146		
70	11,7	33,4	206	1,38	920	880	720	141	147		
80	12,0	34,6	210	1,45	945	910	740	144	148		
90	12,3	35,8	214	1,60	1000	960	787	146	158		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,13	1,96	3,43	0,95	5,72	1,01	5,76	13,8	973		
10	1,20	2,08	3,60	1,07	5,95	1,16	6,01	11,0	584		
20	1,18	2,01	3,52	1,03	5,85	1,08	5,90	12,0	752		
30	1,16	1,99	3,49	1,00	5,80	1,05	5,83	13,0	808		
40	1,15	1,97	3,45	0,98	5,74	1,03	5,76	13,5	880		
50	1,13	1,95	3,43	0,95	5,69	1,01	5,74	14,0	960		
60	1,12	1,94	3,40	0,91	5,66	0,98	5,71	14,2	1040		
70	1,10	1,91	3,34	0,89	5,63	0,96	5,67	14,9	1140		
80	1,09	1,88	3,31	0,86	5,55	0,93	5,62	15,0	1120		
90	1,06	1,85	3,27	0,82	5,51	0,87	5,57	16,0	1400		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14-14 ,5Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	167,2	166,9	55,5	19,8	9,8	18	13	31	28	16	23
10	159,6	158,5	49,3	18,1	3,0	27	20	25	23	9	12
20	162,0	160,0	50,1	18,5	5,0	24	16	28	24	13	14
30	163,4	162,6	51,9	18,9	7,0	22	15	30	25	14	17
40	164,6	164,5	54,3	19,3	8,5	20	14	30	26	15	20
50	166,0	166,6	55,3	19,6	9,5	17	13	32	27	15	22
60	168,2	168,0	55,8	20,0	11,0	15	11	32	28	16	24
70	169,9	169,4	57,6	20,6	12,5	14	10	33	30	18	27
80	172,9	172,0	60,4	21,0	14,5	13	9	35	31	20	30
90	175,0	179,0	64,8	21,9	17,0	10	6	37	33	23	33
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,3	32,1	199	1,28	900	871	689	140	145		
10	10,0	27,1	178	1,00	778	699	560	127	131		
20	10,3	28,5	190	1,11	808	800	605	131	136		
30	10,6	29,8	193	1,18	837	827	635	134	139		
40	11,0	31,5	196	1,24	860	840	665	137	143		
50	11,3	32,9	198	1,30	883	870	692	141	147		
60	11,5	33,4	201	1,34	900	900	724	144	150		
70	11,7	34,2	206	1,39	933	910	743	148	152		
80	12,0	34,8	211	1,46	1000	962	781	149	153		
90	12,3	35,9	218	1,60	1073	1011	837	158	163		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,12	1,93	3,40	0,95	5,69	1,01	5,71	13,9	1017		
10	1,20	2,05	3,59	1,08	5,91	1,15	5,89	11,9	591		
20	1,16	1,99	3,52	1,02	5,84	1,09	5,83	12,0	760		
30	1,14	1,97	3,48	0,99	5,77	1,06	5,80	13,0	840		
40	1,12	1,94	3,44	0,96	5,72	1,02	5,74	13,5	920		
50	1,11	1,92	3,39	0,95	5,65	1,00	5,72	14,0	980		
60	1,10	1,90	3,37	0,93	5,62	0,98	5,68	14,5	1080		
70	1,09	1,89	3,33	0,91	5,58	0,96	5,63	14,7	1180		
80	1,07	1,87	3,30	0,86	5,55	0,92	5,57	15,0	1328		
90	1,06	1,84	3,21	0,83	5,47	0,89	5,50	16,8	1480		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14,5-15Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	168,2	167,7	58,5	20,3	10,3	18	13	33	29	17	24
10	161,0	159,5	52,7	18,7	1,5	27	20	27	23	11	15
20	162,6	161,5	53,8	19,3	5,0	24	16	28	25	12	17
30	164,1	162,9	55,5	19,8	7,0	22	15	31	26	14	18
40	165,9	166,0	56,7	20,1	10,0	20	14	33	28	16	20
50	167,3	167,0	57,6	20,6	11,0	17	13	33	28	18	23
60	169,3	168,8	59,1	21,0	12,5	15	11	34	30	19	25
70	171,9	170,0	60,2	21,3	14,0	14	10	36	32	20	27
80	174,8	172,4	63,6	21,9	15,0	13	9	37	33	20	30
90	177,1	179,8	67,1	23,2	17,5	10	6	40	34	24	33
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,3	32,3	202	1,29	964	931	754	145	148		
10	10,0	27,2	185	1,03	847	799	600	129	135		
20	10,3	28,3	189	1,14	878	860	656	136	140		
30	10,6	30,0	194	1,19	907	880	707	141	146		
40	11,0	31,2	199	1,23	936	900	730	143	149		
50	11,3	31,5	201	1,27	955	910	750	147	152		
60	11,5	33,4	204	1,36	990	964	760	149	154		
70	11,7	34,2	206	1,39	1023	980	806	152	157		
80	12,0	34,7	214	1,45	1042	1012	858	153	159		
90	12,7	38,2	223	1,60	1091	1043	914	158	165		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,12	1,94	3,40	0,95	5,69	1,01	5,71	14,3	1017		
10	1,20	2,04	3,56	1,08	5,91	1,15	5,89	11,6	591		
20	1,18	2,01	3,50	1,02	5,84	1,09	5,83	12,4	760		
30	1,16	1,98	3,46	0,99	5,77	1,06	5,80	13,5	840		
40	1,13	1,96	3,41	0,96	5,72	1,02	5,74	14,0	920		
50	1,12	1,94	3,38	0,95	5,65	1,00	5,72	14,5	980		
60	1,11	1,92	3,35	0,93	5,62	0,98	5,68	15,0	1080		
70	1,09	1,90	3,33	0,91	5,58	0,96	5,63	15,5	1180		
80	1,07	1,88	3,31	0,86	5,55	0,92	5,57	16,0	1328		
90	1,06	1,84	3,26	0,83	5,47	0,89	5,50	17,0	1480		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15-15,5 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	168,5	168,0	60,3	21,2	11,6	17	12	33	29	17	27
10	160,0	158,4	53,5	19,2	3,5	24	17	28	24	9	18
20	161,1	161,0	54,5	19,8	8,0	21	14	29	25	12	20
30	164,5	164,5	56,0	20,3	9,8	20	14	31	26	14	21
40	166,4	165,0	57,5	20,6	11,0	19	13	33	28	17	24
50	168,4	167,3	60,0	21,0	11,8	18	12	34	29	17	26
60	169,5	168,5	61,1	21,4	12,5	17	11	35	29	18	28
70	172,0	170,6	62,3	22,1	14,3	16	10	35	29	19	30
80	175,0	175,0	64,9	22,5	16,0	13	9	37	32	20	32
90	177,1	179,5	70,5	23,4	20,5	10	6	38	34	24	36
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,1	31,2	199	1,27	960	927	766	145	152		
10	10,3	26,6	176	0,85	815	746	635	130	136		
20	10,3	27,7	182	1,04	850	826	670	138	144		
30	10,6	28,9	189	1,21	900	840	710	142	148		
40	11,0	29,9	194	1,25	910	882	730	144	149		
50	11,3	30,7	198	1,31	940	905	750	146	151		
60	11,5	32,5	201	1,39	970	922	780	148	153		
70	11,7	33,4	210	1,41	1045	1006	803	153	160		
80	12,0	33,8	217	1,46	1090	1049	830	157	162		
90	12,7	35,8	221	1,60	1110	1159	943	161	165		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,14	1,95	3,41	0,94	5,62	0,99	5,63	14,7	1059		
10	1,20	2,05	3,60	1,08	5,83	1,12	5,85	11,7	616		
20	1,18	2,01	3,55	1,02	5,76	1,10	5,81	13,4	760		
30	1,17	2,00	3,45	0,98	5,71	1,04	5,73	13,8	848		
40	1,16	1,97	3,43	0,96	5,65	1,02	5,67	14,0	880		
50	1,15	1,95	3,39	0,94	5,64	1,00	5,65	14,7	1000		
60	1,14	1,93	3,37	0,90	5,56	0,95	5,60	15,2	1080		
70	1,13	1,92	3,34	0,88	5,52	0,94	5,53	16,0	1200		
80	1,07	1,89	3,32	0,86	5,45	0,91	5,49	17,0	1480		
90	1,06	1,84	3,23	0,82	5,42	0,87	5,40	17,4	1600		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15,5-16 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	170,1	169,8	62,3	21,5	12,6	17	12	34	29	17	26
10	162,6	161,6	55,6	19,8	6,0	24	17	28	25	10	18
20	165,1	164,0	58,6	20,3	7,0	21	14	29	26	13	20
30	166,4	165,0	59,7	20,6	9,0	20	14	32	26	13	23
40	169,2	167,9	60,1	21,1	11,0	19	13	33	28	15	24
50	170,7	170,5	60,7	21,4	12,5	18	12	33	29	18	25
60	172,0	171,5	61,2	21,7	13,0	17	11	35	30	18	25
70	174,3	174,5	63,4	22,1	15,0	16	10	36	30	19	27
80	175,0	175,9	66,2	22,9	17,0	13	9	38	33	20	31
90	177,2	178,0	71,4	24,0	20,0	10	6	38	34	24	36
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,5	32,4	203	1,37	983	951	794	150	155		
10	10,3	26,9	182	1,02	814	782	650	139	146		
20	10,7	28,9	189	1,11	904	850	700	144	148		
30	11,0	29,9	194	1,24	936	890	730	146	151		
40	11,0	31,3	200	1,33	968	930	758	150	154		
50	11,3	32,3	201	1,37	980	955	798	151	156		
60	11,5	33,4	209	1,47	1000	980	813	153	159		
70	11,7	34,7	212	1,52	1020	1008	834	155	161		
80	12,0	36,1	216	1,59	1072	1056	860	158	162		
90	12,7	37,9	224	1,70	1148	1079	937	161	165		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,12	1,92	3,36	0,94	5,62	0,99	5,63	14,4	1059		
10	1,18	2,05	3,53	1,08	5,83	1,12	5,85	11,3	616		
20	1,18	1,99	3,49	1,02	5,76	1,10	5,81	13,0	760		
30	1,15	1,96	3,45	0,98	5,71	1,04	5,73	13,5	848		
40	1,14	1,95	3,40	0,96	5,65	1,02	5,67	14,0	880		
50	1,13	1,94	3,38	0,94	5,64	1,00	5,65	14,5	1000		
60	1,11	1,92	3,35	0,90	5,56	0,95	5,60	15,0	1080		
70	1,09	1,90	3,32	0,88	5,52	0,94	5,53	15,5	1200		
80	1,07	1,85	3,25	0,86	5,45	0,91	5,49	16,1	1480		
90	1,05	1,81	3,15	0,82	5,42	0,87	5,40	17,0	1600		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 16 Jahre (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	170,9	171,2	64,2	21,9	12,8	18	12	36	31	17	29
10	163,3	162,0	56,3	19,9	5,5	24	18	29	25	9	18
20	164,5	164,7	59,3	20,4	8,0	23	17	31	26	13	21
30	165,8	167,0	61,2	20,9	9,5	21	15	32	28	14	24
40	169,2	169,2	62,3	21,4	11,5	20	14	34	29	15	27
50	171,9	171,0	63,9	21,8	12,5	19	13	35	31	16	28
60	174,3	174,0	64,9	22,2	14,0	16	11	38	32	18	30
70	175,0	176,0	66,3	22,9	15,0	14	10	40	34	20	32
80	176,7	178,0	68,8	23,4	16,0	11	9	41	37	20	36
90	179,0	179,5	74,9	24,1	23,0	10	6	43	38	24	40
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,4	32,5	206	1,37	1009	993	814	152	158		
10	10,3	27,1	181	1,10	866	861	670	142	149		
20	10,7	29,1	190	1,19	900	910	710	147	152		
30	10,7	29,6	197	1,26	950	930	740	148	154		
40	11,0	30,4	206	1,32	1000	950	760	151	156		
50	11,3	32,5	210	1,36	1020	970	810	151	157		
60	11,5	33,5	213	1,41	1030	1000	835	154	159		
70	11,7	34,2	215	1,45	1072	1050	900	157	161		
80	12,0	36,3	217	1,57	1108	1097	940	159	165		
90	12,7	39,0	230	1,68	1176	1175	1000	163	168		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,13	1,93	3,37	0,94	5,60	0,98	5,61	14,4	1128		
10	1,20	2,05	3,59	1,01	5,80	1,13	5,79	11,4	804		
20	1,18	2,02	3,50	1,00	5,75	1,07	5,75	12,2	896		
30	1,16	2,00	3,45	0,98	5,70	1,00	5,71	13,0	960		
40	1,14	1,96	3,40	0,95	5,66	0,97	5,66	14,0	1032		
50	1,13	1,93	3,36	0,94	5,63	0,95	5,64	14,5	1120		
60	1,11	1,90	3,33	0,93	5,57	0,93	5,59	14,9	1180		
70	1,09	1,88	3,29	0,91	5,54	0,91	5,57	15,1	1240		
80	1,07	1,85	3,23	0,87	5,42	0,89	5,48	16,0	1500		
90	1,05	1,81	3,19	0,81	5,29	0,79	5,37	17,1	1740		

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 17 Jahre und älter (weiblich)

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Schulter		Handkraft		Liegestütz	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m ²]	[cm]	D [cm]	ND [cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]
Mittelwert	172,5	173,2	66,2	22,2	11,2	19	13	38	33	16	27
10	163,0	164,4	60,2	20,8	5,0	28	20	31	25	8	18
20	164,9	166,5	62,6	21,1	7,0	23	17	34	29	10	21
30	169,6	170,2	63,6	21,4	8,0	20	16	35	30	13	23
40	172,8	173,3	64,6	21,6	9,0	18	15	36	32	15	24
50	174,2	174,5	66,1	21,9	11,0	17	14	38	34	16	27
60	174,9	175,2	67,3	22,3	12,5	16	11	39	34	18	27
70	176,7	176,9	68,1	22,6	13,5	16	13	40	35	19	31
80	177,6	178,1	68,8	23,5	15,0	14	8	42	37	20	34
90	179,8	180,0	72,4	23,9	17,5	12	5	46	40	24	40
Prozentrang	Tapping	C-Movement	Standweit-	Rep. Jumps	Medizinball Weitwurf			Aufschlag Test			
[%]	Frequenz	Jump	Sprung	Effizienz	Vorhand	Rückhand	Über Kopf	Mittelwert	Max		
	[Hz]	[cm]	[cm]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[km/h]	[km/h]		
Mittelwert	11,1	33,8	210	1,43	1070	1038	891	159	160		
10	10,3	28,9	183	1,14	939	912	750	149	154		
20	10,5	29,7	197	1,25	1000	959	784	153	158		
30	10,7	30,9	202	1,32	1017	997	831	154	158		
40	11,0	32,5	206	1,41	1050	1013	858	155	160		
50	11,3	33,4	213	1,47	1060	1045	893	158	163		
60	11,5	35,3	216	1,51	1080	1070	930	160	164		
70	11,7	36,5	220	1,55	1110	1093	935	161	166		
80	12,0	38,2	224	1,61	1151	1132	986	166	170		
90	12,7	39,6	229	1,70	1202	1162	1032	168	173		
Prozentrang	Linearsprint			Richtungswechselsprint				Hit & Turn Test	Yo-Yo Test		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max.	Distanz		
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[level]	[m]		
Mittelwert	1,11	1,90	3,32	0,87	5,54	0,95	5,53	15,1	1220		
10	1,20	2,03	3,48	1,01	5,88	1,08	5,86	12,4	800		
20	1,17	1,99	3,45	0,98	5,71	1,06	5,66	13,8	880		
30	1,16	1,97	3,41	0,95	5,60	1,03	5,63	14,0	920		
40	1,13	1,93	3,35	0,92	5,57	0,97	5,56	14,5	960		
50	1,11	1,90	3,31	0,90	5,51	0,97	5,49	15,0	1080		
60	1,09	1,88	3,28	0,81	5,44	0,89	5,40	15,7	1160		
70	1,06	1,84	3,23	0,87	5,48	0,92	5,46	16,0	1200		
80	1,04	1,82	3,20	0,75	5,34	0,88	5,36	17,0	1500		
90	1,03	1,79	3,14	0,65	5,26	0,78	5,32	18,0	2040		

*Gewicht der Testhantel 1 kg