

Altersklasse: 9 Jahre und jünger (männlich) n=17

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	138,0	136,1	31,1	16,3	5,0	16,6	13,8	16,8	17,3	15,0
10	131,3	129,6	26,9	15,0	-2,5	13	10	6	4	4
20	132,2	131,0	27,6	15,4	0,5	14	11	11	9	6
30	134,1	133,1	28,8	15,6	1,0	14	12	13	10	8
40	136,5	133,9	29,9	15,9	3,5	15	12	15	11	10
50	137,7	135,0	30,7	16,1	4,0	16	13	17	14	12
60	138,2	136,8	32,4	16,3	5,5	16	14	17	16	13
70	139,4	138,5	32,5	16,6	7,5	17	14	18	20	14
80	145,3	142,4	34,1	17,1	9,5	21	18	21	30	15
90	146,9	144,5	36,7	18,2	14,5	22	19	25	34	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,24	2,11	3,75	1,31	3,17	1,51	3,36	11,2	51,6	
10	1,34	2,23	3,94	1,47	3,46	1,64	3,56	7,7	45,8	
20	1,30	2,19	3,89	1,38	3,32	1,63	3,45	9,7	49,0	
30	1,28	2,17	3,85	1,36	3,23	1,61	3,44	10,4	50,3	
40	1,27	2,15	3,81	1,35	3,19	1,59	3,42	11,1	51,4	
50	1,25	2,13	3,78	1,34	3,17	1,50	3,40	11,4	52,0	
60	1,24	2,11	3,74	1,32	3,12	1,46	3,33	11,7	52,5	
70	1,23	2,10	3,73	1,29	3,03	1,44	3,28	12,0	52,9	
80	1,19	2,05	3,61	1,17	3,01	1,41	3,24	13,2	55,0	
90	1,11	1,95	3,49	1,14	2,96	1,32	3,16	14,2	56,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 10-10,5 Jahre (männlich) n=34

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	145,2	143,3	36,1	17,1	0,8	21	18	18	21	13
10	137,5	134,6	29,2	15,5	-9,0	14	12	10	4	4
20	138,4	136,6	31,4	15,9	-6,5	16	14	13	10	6
30	140,5	138,0	33,3	16,3	-4,0	18	15	14	13	8
40	142,7	139,1	34,1	16,7	-2,0	20	17	15	15	10
50	146,5	141,8	36,5	16,9	3,5	20	18	16	18	12
60	147,4	146,0	36,8	17,1	4,0	21	18	17	21	13
70	148,6	147,6	40,0	17,9	5,0	22	19	20	26	14
80	150,1	149,9	40,6	18,2	6,0	25	21	24	35	15
90	153,4	155,1	42,5	18,7	8,5	26	23	27	44	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,20	2,08	3,67	1,30	3,14	1,43	3,30	11,6	52,3	
10	1,31	2,19	3,92	1,47	3,46	1,59	3,51	9,7	49,1	
20	1,26	2,17	3,87	1,40	3,32	1,54	3,42	10,0	49,6	
30	1,25	2,15	3,80	1,39	3,23	1,50	3,40	10,0	49,6	
40	1,23	2,12	3,74	1,35	3,19	1,47	3,35	10,3	50,1	
50	1,21	2,09	3,67	1,30	3,16	1,45	3,27	11,0	51,2	
60	1,19	2,06	3,63	1,29	3,07	1,40	3,24	11,5	52,1	
70	1,16	2,05	3,58	1,22	3,04	1,29	3,20	13,0	54,6	
80	1,14	1,97	3,46	1,18	2,99	1,28	3,16	14,1	56,4	
90	1,11	1,91	3,40	1,11	2,94	1,25	3,11	14,8	57,5	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 10,5-11 Jahre (männlich) n=36

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	147,4	145,9	37,7	17,3	2,3	21	18	19	24	18
10	139,6	138,2	31,9	15,2	-6,0	17	13	10	11	6
20	142,7	140,0	33,2	16,4	-3,0	18	15	13	14	10
30	144,1	142,0	35,7	16,7	-0,5	20	16	16	15	15
40	145,8	143,7	37,0	17,0	1,0	20	17	17	16	16
50	147,5	146,5	37,8	17,4	3,0	22	18	19	18	17
60	148,8	148,1	39,0	17,7	5,0	22	19	20	22	18
70	150,3	150,0	39,8	18,0	6,5	23	20	21	27	20
80	151,6	150,6	41,7	18,4	8,0	24	21	24	40	22
90	156,7	153,9	43,8	18,8	10,0	24	22	27	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,17	2,04	3,64	1,26	3,09	1,38	3,21	12,0	52,9	
10	1,27	2,18	3,88	1,42	3,28	1,56	3,47	9,8	49,2	
20	1,23	2,12	3,78	1,36	3,22	1,50	3,35	10,6	50,7	
30	1,21	2,08	3,71	1,31	3,17	1,47	3,25	11,0	51,3	
40	1,19	2,07	3,69	1,29	3,10	1,43	3,24	11,4	51,9	
50	1,17	2,06	3,64	1,28	3,08	1,40	3,20	12,0	52,9	
60	1,16	2,05	3,62	1,24	3,07	1,36	3,18	12,2	53,3	
70	1,14	2,01	3,57	1,20	3,04	1,31	3,15	13,0	54,6	
80	1,12	1,95	3,50	1,17	2,99	1,25	3,06	13,9	56,1	
90	1,11	1,92	3,40	1,10	2,94	1,17	2,99	14,7	57,3	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11-11,5 Jahre (männlich) n=77

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	149,3	147,6	39,1	17,5	1,5	22	19	19	24	17
10	141,6	138,5	33,1	15,8	-7,0	17	15	10	10	6
20	143,4	141,0	34,5	16,1	-4,0	19	16	13	14	10
30	145,5	142,8	35,7	16,4	0,0	20	17	16	17	15
40	146,9	145,4	37,3	17,0	0,5	21	18	17	18	16
50	148,0	147,0	38,4	17,4	1,5	21	18	19	20	17
60	150,1	149,3	39,3	17,9	3,5	23	19	20	23	18
70	151,7	152,0	41,2	18,2	5,0	24	20	22	32	20
80	153,9	153,3	43,6	18,4	7,0	25	22	24	40	22
90	158,9	156,5	47,2	18,8	10,0	27	23	27	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,17	2,03	3,61	1,25	3,07	1,34	3,16	12,2	53,2	
10	1,24	2,13	3,78	1,42	3,26	1,52	3,36	9,0	47,9	
20	1,22	2,09	3,73	1,37	3,21	1,42	3,28	10,7	49,6	
30	1,21	2,08	3,70	1,32	3,15	1,39	3,24	11,6	52,3	
40	1,19	2,06	3,65	1,29	3,09	1,33	3,19	12,0	52,9	
50	1,18	2,05	3,64	1,24	3,06	1,31	3,17	12,5	52,9	
60	1,17	2,01	3,60	1,21	3,03	1,30	3,15	13,0	54,6	
70	1,14	1,99	3,53	1,16	2,99	1,28	3,08	13,3	55,1	
80	1,12	1,97	3,49	1,11	2,95	1,23	3,01	14,0	56,2	
90	1,10	1,92	3,40	1,08	2,87	1,19	2,99	15,0	57,9	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11,5-12 Jahre (männlich) n=101

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	151,4	149,5	39,6	17,2	0,7	22	19	19	29	17
10	143,1	139,0	32,5	15,4	-10,0	18	15	11	13	9
20	145,7	143,7	34,5	16,0	-7,0	19	16	13	17	10
30	148,3	146,0	36,4	16,4	-3,0	21	17	16	20	15
40	149,8	148,0	39,3	16,8	0,0	22	18	17	23	16
50	151,2	150,0	40,3	17,0	1,5	23	19	18	25	17
60	153,0	152,1	41,1	17,6	4,0	23	20	20	30	18
70	154,7	153,5	42,3	17,9	6,0	24	21	22	34	22
80	157,4	155,3	43,3	18,6	7,0	25	22	24	45	24
90	159,4	158,4	45,8	19,4	9,0	26	22	27	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,17	2,03	3,59	1,22	3,04	1,35	3,18	12,9	54,4	
10	1,25	2,13	3,78	1,40	3,19	1,50	3,34	10,5	50,4	
20	1,23	2,09	3,73	1,35	3,15	1,46	3,30	11,0	51,3	
30	1,21	2,07	3,65	1,29	3,12	1,41	3,25	11,9	52,7	
40	1,19	2,05	3,62	1,25	3,08	1,39	3,21	12,0	52,9	
50	1,17	2,03	3,58	1,23	3,05	1,37	3,18	13,0	54,6	
60	1,15	2,01	3,56	1,19	3,01	1,33	3,14	13,5	55,5	
70	1,14	1,99	3,51	1,13	2,96	1,29	3,10	14,0	56,2	
80	1,12	1,96	3,45	1,10	2,91	1,25	3,05	14,6	57,2	
90	1,10	1,92	3,39	1,08	2,86	1,17	2,99	15,0	57,9	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12-12,5 Jahre (männlich) n=122

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	154,5	153,6	41,9	17,5	1,0	24	20	19	28	18
10	145,5	143,5	34,0	15,6	-8,0	18	16	12	14	9
20	150,0	147,0	36,7	16,1	-3,0	20	17	14	17	10
30	151,0	150,0	38,8	16,7	-1,0	22	18	16	21	15
40	152,7	151,5	40,8	17,1	0,0	23	18	18	23	16
50	154,0	154,0	41,8	17,3	1,0	24	19	18	25	17
60	155,5	156,0	43,0	17,8	2,5	24	21	20	28	18
70	157,8	157,0	44,4	18,1	3,5	26	22	22	33	22
80	159,9	161,0	46,7	18,5	6,0	28	23	24	45	24
90	163,5	163,5	49,2	19,3	9,0	30	26	27	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,14	2,01	3,53	1,20	2,99	1,32	3,12	14,0	56,1	
10	1,22	2,10	3,70	1,37	3,17	1,49	3,30	11,6	52,2	
20	1,20	2,06	3,66	1,32	3,11	1,40	3,24	12,0	52,9	
30	1,18	2,05	3,62	1,26	3,07	1,36	3,22	13,3	54,6	
40	1,17	2,02	3,59	1,22	3,03	1,34	3,16	13,8	55,8	
50	1,15	2,00	3,52	1,20	3,00	1,32	3,11	14,0	56,2	
60	1,14	1,97	3,49	1,15	2,95	1,30	3,07	14,6	57,2	
70	1,13	1,95	3,46	1,12	2,92	1,26	3,05	15,0	57,9	
80	1,09	1,92	3,38	1,08	2,87	1,22	2,99	15,3	58,1	
90	1,07	1,86	3,32	1,04	2,85	1,17	2,96	16,2	59,8	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12,5-13 Jahre (männlich) n=129

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	158,5	158,1	45,3	17,9	1,4	26	22	19	30	19
10	148,9	148,3	37,0	15,9	-7,5	21	17	11	14	9
20	152,4	151,5	39,4	16,6	-4,0	22	19	14	18	13
30	155,0	154,0	41,6	17,0	-1,0	24	20	16	21	14
40	156,0	155,8	42,9	17,4	0,5	25	21	18	24	16
50	157,2	157,5	44,5	17,8	2,0	26	22	18	28	17
60	158,9	160,0	45,8	18,0	4,0	27	23	21	31	21
70	161,6	161,5	47,7	18,7	5,0	28	24	23	37	23
80	164,0	164,6	50,5	19,2	6,5	29	26	24	45	25
90	168,5	168,1	54,5	20,2	10,0	32	28	27	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,14	1,97	3,48	1,19	2,97	1,31	3,10	14,0	56,2	
10	1,22	2,09	3,68	1,35	3,16	1,46	3,30	11,4	51,6	
20	1,19	2,05	3,62	1,28	3,08	1,42	3,24	12,6	53,1	
30	1,17	2,02	3,56	1,24	3,02	1,38	3,20	13,2	54,8	
40	1,16	2,00	3,52	1,22	2,98	1,35	3,13	14,0	56,2	
50	1,14	1,97	3,48	1,18	2,93	1,32	3,08	14,5	56,4	
60	1,12	1,94	3,43	1,16	2,91	1,27	3,04	14,9	57,7	
70	1,10	1,93	3,40	1,13	2,90	1,23	3,01	15,0	57,9	
80	1,09	1,89	3,35	1,09	2,87	1,19	2,98	15,3	58,4	
90	1,06	1,85	3,28	1,04	2,84	1,14	2,90	16,0	59,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13-13,5 Jahre (männlich) n=112

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	162,4	161,7	48,0	18,1	1,1	28	24	19	33	20
10	151,8	151,0	38,9	16,1	-9,2	22	18	12	17	9
20	156,5	155,0	42,2	17,0	-3,5	24	19	14	20	15
30	158,0	156,5	44,3	17,4	-1,5	25	21	15	23	16
40	160,0	158,1	45,9	17,8	0,1	27	23	18	27	20
50	161,5	161,0	47,3	18,2	2,0	28	24	18	31	22
60	162,7	163,0	48,9	18,4	3,5	29	25	21	37	23
70	165,4	165,5	50,7	18,7	5,0	31	26	23	39	24
80	169,2	168,2	52,9	19,3	7,0	33	28	25	45	27
90	174,9	173,4	57,6	20,0	8,0	35	30	27	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,13	1,96	3,45	1,16	2,93	1,30	3,07	11,3	1,96	
10	1,22	2,07	3,66	1,35	3,17	1,44	3,30	12,2	2,07	
20	1,19	2,03	3,58	1,27	3,06	1,41	3,20	13,0	2,03	
30	1,16	2,00	3,53	1,20	3,00	1,37	3,16	14,0	2,00	
40	1,15	1,98	3,48	1,18	2,97	1,34	3,10	14,5	1,98	
50	1,13	1,97	3,44	1,15	2,92	1,31	3,05	15,0	1,97	
60	1,11	1,94	3,41	1,12	2,87	1,25	3,01	15,5	1,94	
70	1,10	1,91	3,37	1,09	2,82	1,22	2,97	16,0	1,91	
80	1,08	1,88	3,32	1,05	2,79	1,18	2,91	16,7	1,88	
90	1,04	1,85	3,27	0,98	2,74	1,13	2,88	17,7	1,85	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13,5-14 Jahre (männlich) n=123

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	166,7	166,9	52,9	18,9	3,1	32	28	21	31	21
10	157,6	156,0	41,7	16,8	-4,6	24	20	14	15	12
20	159,5	159,9	46,2	17,5	-1,0	26	23	17	20	14
30	162,0	162,0	48,0	18,0	0,0	28	24	18	23	16
40	164,2	164,3	50,3	18,3	1,5	30	25	20	26	20
50	166,5	167,0	51,9	18,8	3,0	32	27	21	29	22
60	168,0	168,6	53,7	19,1	5,0	34	29	21	32	23
70	170,9	171,4	56,4	19,6	7,0	36	30	23	39	24
80	173,4	173,6	59,8	20,2	9,0	38	33	25	44	26
90	178,1	179,0	65,3	21,2	11,0	42	36	28	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,11	1,94	3,39	1,15	2,92	1,30	3,05	15,4	58,5	
10	1,18	2,03	3,57	1,33	3,10	1,44	3,26	13,0	54,6	
20	1,16	2,01	3,51	1,25	3,04	1,42	3,19	14,0	56,2	
30	1,14	1,98	3,48	1,21	2,98	1,38	3,15	14,5	56,8	
40	1,13	1,95	3,43	1,19	2,95	1,35	3,09	15,0	57,9	
50	1,12	1,94	3,38	1,15	2,92	1,30	3,05	15,7	59,0	
60	1,10	1,91	3,36	1,12	2,87	1,28	3,00	16,0	59,6	
70	1,09	1,89	3,32	1,09	2,83	1,23	2,97	16,9	60,9	
80	1,06	1,86	3,28	1,04	2,78	1,17	2,92	17,1	61,4	
90	1,03	1,82	3,20	0,98	2,71	1,10	2,83	17,8	62,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14-14,5 Jahre (männlich) n=110

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	170,3	170,6	56,3	19,3	3,6	35	30	21	31	22
10	161,2	159,5	45,5	17,3	-5,0	26	22	14	17	12
20	163,1	163,0	48,4	17,8	-1,0	27	24	16	21	14
30	165,7	166,5	50,6	18,4	1,0	29	25	17	24	18
40	168,0	168,0	53,4	18,7	2,0	33	28	19	26	20
50	170,4	170,5	56,0	19,2	4,0	34	28	21	30	22
60	171,8	172,5	58,0	19,7	5,5	36	30	23	32	23
70	174,5	176,0	60,3	20,2	7,0	38	34	24	39	25
80	176,5	177,8	64,2	20,6	8,5	42	35	27	45	27
90	181,0	182,0	67,8	21,7	11,0	47	41	30	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,10	1,90	3,34	1,12	2,87	1,27	3,01	15,8	59,2	
10	1,18	2,00	3,55	1,28	3,04	1,44	3,21	13,9	56,2	
20	1,14	1,96	3,46	1,22	2,98	1,38	3,16	14,4	56,8	
30	1,12	1,95	3,42	1,19	2,94	1,35	3,12	15,0	57,9	
40	1,11	1,92	3,35	1,15	2,90	1,32	3,05	15,0	57,9	
50	1,10	1,90	3,33	1,13	2,88	1,27	3,01	16,0	59,6	
60	1,09	1,87	3,28	1,10	2,84	1,23	2,95	16,7	60,8	
70	1,07	1,85	3,23	1,07	2,79	1,20	2,92	17,0	61,2	
80	1,06	1,83	3,21	1,01	2,74	1,17	2,88	17,6	62,2	
90	1,03	1,80	3,15	0,95	2,68	1,11	2,83	18,0	62,9	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14,5-15 Jahre (männlich) n=98

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	174,5	175,2	60,4	19,8	4,2	39	34	23	33	23
10	165,8	166,1	49,6	17,4	-6,0	29	24	15	17	12
20	167,6	169,2	52,8	18,4	0,0	33	28	17	21	16
30	171,0	172,0	55,1	19,0	1,0	35	30	19	23	19
40	173,0	173,4	58,8	19,2	4,0	37	31	20	26	20
50	174,5	175,0	60,5	19,6	5,5	39	33	22	32	22
60	175,5	176,6	61,8	20,2	7,5	41	35	24	36	25
70	177,5	178,2	64,0	20,6	8,5	44	37	25	42	26
80	180,3	180,5	67,2	21,1	10,5	47	41	27	45	29
90	182,9	183,8	71,7	22,1	12,5	51	44	31	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,09	1,86	3,27	1,10	2,81	1,25	2,95	16,3	60,1	
10	1,16	1,97	3,49	1,27	2,97	1,44	3,14	14,0	56,2	
20	1,13	1,94	3,40	1,20	2,89	1,37	3,06	15,0	57,9	
30	1,12	1,91	3,34	1,15	2,87	1,29	3,03	15,5	58,7	
40	1,11	1,89	3,29	1,12	2,83	1,27	3,00	16,0	59,6	
50	1,09	1,86	3,25	1,08	2,79	1,25	2,95	16,5	59,6	
60	1,07	1,85	3,23	1,06	2,77	1,21	2,92	17,0	61,2	
70	1,05	1,83	3,18	1,03	2,75	1,18	2,89	17,4	61,9	
80	1,03	1,79	3,14	0,99	2,70	1,14	2,82	18,0	62,9	
90	1,01	1,75	3,07	0,95	2,64	1,10	2,77	18,8	64,3	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15-15,5 Jahre (männlich) n=82

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	177,5	178,4	64,9	20,5	4,3	42	36	24	35	24
10	167,4	169,3	53,2	18,3	-5,0	33	28	17	19	14
20	172,1	173,7	58,1	18,9	-1,0	36	29	19	23	18
30	174,5	175,0	61,0	19,5	1,5	38	32	20	28	20
40	175,7	176,5	62,9	19,9	3,0	39	34	21	30	23
50	177,5	178,0	64,8	20,4	5,0	42	36	23	34	24
60	179,5	179,8	66,3	20,9	7,0	43	37	24	37	25
70	180,8	182,2	68,2	21,5	8,0	47	39	25	43	27
80	183,4	183,8	71,7	21,9	10,8	50	42	29	45	29
90	186,3	187,5	76,1	23,0	13,0	52	46	31	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,08	1,85	3,20	1,06	2,75	1,22	2,90	17,2	61,6	
10	1,15	1,92	3,34	1,22	2,92	1,36	3,06	15,0	57,9	
20	1,11	1,91	3,29	1,15	2,85	1,35	3,01	15,9	59,4	
30	1,10	1,88	3,25	1,13	2,82	1,27	2,98	16,1	59,8	
40	1,10	1,87	3,23	1,10	2,80	1,26	2,93	17,0	61,2	
50	1,08	1,85	3,21	1,07	2,76	1,25	2,91	17,1	61,4	
60	1,07	1,84	3,19	1,03	2,72	1,18	2,88	17,7	62,4	
70	1,06	1,82	3,16	1,00	2,66	1,15	2,86	18,0	62,9	
80	1,02	1,78	3,11	0,94	2,64	1,13	2,80	18,8	64,2	
90	1,00	1,75	3,02	0,86	2,59	1,06	2,72	19,7	65,7	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15,5-16 Jahre (männlich) n=77

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	179,6	180,6	68,3	21,1	6,2	47	40	24	31	25
10	172,2	173,8	59,0	19,1	-3,0	35	30	17	15	17
20	174,7	175,1	61,5	19,8	1,5	39	34	18	22	19
30	177,4	178,0	64,2	20,2	3,0	42	37	21	23	22
40	179,6	179,5	67,7	20,7	6,0	44	37	23	25	23
50	180,2	181,5	69,5	21,2	7,0	46	40	24	29	24
60	181,0	182,9	71,1	21,7	9,0	50	42	25	32	25
70	182,3	184,3	71,8	22,0	10,3	51	44	26	37	27
80	183,6	185,7	73,6	22,4	12,0	54	46	29	45	30
90	187,0	187,3	76,4	23,1	13,0	58	51	31	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,05	1,80	3,13	1,04	2,71	1,25	2,89	17,5	61,9	
10	1,14	1,91	3,30	1,21	2,91	1,43	3,06	15,1	57,9	
20	1,10	1,87	3,24	1,17	2,85	1,35	3,01	16,0	59,2	
30	1,09	1,83	3,20	1,11	2,80	1,30	2,96	16,5	60,2	
40	1,07	1,82	3,17	1,07	2,74	1,25	2,91	17,4	61,8	
50	1,05	1,80	3,13	1,02	2,73	1,23	2,85	17,9	62,7	
60	1,04	1,77	3,10	0,98	2,71	1,21	2,82	18,0	62,9	
70	1,01	1,76	3,06	0,96	2,65	1,16	2,79	18,7	63,9	
80	0,99	1,73	3,03	0,94	2,59	1,14	2,77	19,0	64,5	
90	0,97	1,70	2,99	0,89	2,55	1,08	2,72	20,0	66,2	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 16-16,5 Jahre (männlich) n=72

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	180,9	181,5	70,9	21,6	4,6	48	41	24	30	25
10	173,0	170,5	61,2	19,5	-4,5	39	34	18	14	16
20	176,0	175,3	64,6	20,4	-2,0	42	37	19	17	18
30	177,5	178,6	68,0	20,7	2,0	44	38	22	22	20
40	179,1	181,0	69,0	21,3	3,0	46	39	22	25	22
50	181,5	181,5	71,3	21,8	5,0	48	41	24	27	24
60	182,4	183,5	72,6	22,0	7,5	50	42	25	33	26
70	184,7	185,9	74,0	22,4	9,0	51	43	26	37	30
80	185,7	187,0	78,1	23,0	11,0	54	46	29	45	31
90	188,3	189,5	80,8	23,7	13,0	57	51	31	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,05	1,79	3,12	1,05	2,72	1,22	2,87	17,8	60,8	
10	1,13	1,91	3,28	1,21	2,89	1,36	3,04	15,7	57,4	
20	1,11	1,85	3,21	1,17	2,84	1,31	2,99	16,9	59,5	
30	1,08	1,83	3,18	1,12	2,80	1,28	2,94	17,0	59,6	
40	1,07	1,80	3,14	1,09	2,74	1,25	2,91	17,7	60,7	
50	1,05	1,79	3,12	1,05	2,73	1,23	2,87	18,0	61,2	
60	1,04	1,77	3,09	1,01	2,71	1,18	2,83	18,1	61,5	
70	1,02	1,75	3,06	0,97	2,65	1,16	2,78	18,7	62,4	
80	0,99	1,73	3,02	0,91	2,59	1,10	2,76	19,0	62,9	
90	0,96	1,70	2,99	0,85	2,56	1,06	2,72	20,0	64,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 16,5-17 Jahre (männlich) n=65

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	181,3	181,8	72,1	21,9	7,0	50	43	26	35	27
10	174,9	173,8	63,6	19,6	-2,0	41	36	19	18	20
20	177,0	177,5	66,5	20,6	2,5	45	38	21	24	21
30	179,3	180,0	68,6	21,0	3,5	46	40	22	27	21
40	180,0	181,0	70,9	21,4	5,0	48	42	23	32	23
50	181,0	182,0	72,2	22,0	7,0	50	43	25	35	26
60	182,5	183,5	73,5	22,4	9,0	52	45	26	39	28
70	184,5	184,9	75,0	22,8	11,0	54	46	27	44	30
80	186,2	186,5	77,5	23,1	13,0	58	49	29	50	32
90	188,1	189,0	80,9	23,8	15	59	54	32	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,03	1,78	3,09	1,05	2,70	1,21	2,86	17,7	60,7	
10	1,12	1,88	3,28	1,21	2,87	1,41	3,04	15,4	56,9	
20	1,08	1,85	3,18	1,15	2,80	1,32	2,99	16,0	57,9	
30	1,07	1,82	3,14	1,10	2,76	1,28	2,93	17,0	59,6	
40	1,05	1,78	3,10	1,06	2,74	1,22	2,90	17,6	60,6	
50	1,04	1,78	3,08	1,03	2,69	1,20	2,87	18,0	61,2	
60	1,02	1,75	3,05	1,00	2,66	1,17	2,83	18,3	61,2	
70	1,00	1,73	3,03	0,98	2,62	1,13	2,78	18,8	62,5	
80	0,97	1,71	2,99	0,97	2,58	1,10	2,72	19,0	62,9	
90	0,95	1,67	2,91	0,92	2,53	1,05	2,67	20,0	64,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 17-17,5 Jahre (männlich) n=60

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	182,0	182,7	73,0	22,0	7,0	51	43	25	33	28
10	175,2	175,2	64,6	19,8	-2,0	42	38	18	19	20
20	177,5	177,9	68,6	20,6	2,5	45	39	19	23	22
30	179,5	179,5	70,9	21,5	3,5	47	40	20	25	24
40	180,9	180,9	71,6	21,8	5,0	50	41	23	28	25
50	182,0	183,0	73,3	22,2	7,0	51	42	25	32	26
60	183,3	184,4	75,2	22,4	9,0	52	44	26	33	28
70	184,7	185,4	76,4	22,6	11,0	54	46	27	40	30
80	187,5	187,8	78,4	23,4	13,0	57	49	29	50	35
90	188,7	190,8	81,0	23,9	15,5	60	54	32	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,03	1,75	3,06	1,04	2,69	1,21	2,84	17,9	61,1	
10	1,11	1,88	3,24	1,20	2,87	1,38	3,02	15,0	56,1	
20	1,09	1,83	3,13	1,15	2,80	1,31	2,98	16,0	57,9	
30	1,06	1,80	3,12	1,11	2,75	1,26	2,94	17,0	59,6	
40	1,05	1,78	3,10	1,07	2,73	1,23	2,88	17,9	61,1	
50	1,02	1,74	3,04	1,04	2,69	1,20	2,79	18,7	62,4	
60	1,00	1,71	3,00	1,02	2,64	1,16	2,77	19,0	62,9	
70	0,99	1,71	2,98	0,98	2,61	1,13	2,75	19,3	62,9	
80	0,97	1,69	2,96	0,93	2,58	1,10	2,70	19,7	63,5	
90	0,95	1,68	2,91	0,84	2,53	1,05	2,66	20,0	64,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 17,5-18 Jahre (männlich) n=40

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	184,0	185,0	76,0	22,4	7,0	54	45	24	30	28
10	177,1	177,3	68,8	20,7	-1,0	46	38	19	15	18
20	179,3	179,9	71,9	21,3	2,0	48	40	20	20	21
30	181,0	181,7	73,6	21,7	4,0	50	42	21	21	25
40	181,7	183,4	74,7	22,2	6,0	51	43	22	25	27
50	182,6	184,0	75,3	22,4	6,5	53	45	23	29	28
60	185,0	186,4	75,9	22,8	8,0	55	46	24	30	30
70	187,8	187,8	77,5	23,0	11,0	58	48	27	35	32
80	189,6	190,7	80,2	23,4	13,0	61	52	29	45	35
90	190,1	192,2	84,4	24,6	16,0	63	54	32	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,00	1,76	3,04	1,06	2,69	1,21	2,82	17,6	60,5	
10	1,10	1,84	3,18	1,20	2,87	1,40	3,02	15,0	56,2	
20	1,07	1,81	3,11	1,16	2,73	1,35	2,93	16,8	59,3	
30	1,05	1,79	3,08	1,13	2,72	1,27	2,88	17,0	59,6	
40	1,04	1,77	3,06	1,11	2,71	1,22	2,82	17,3	60,1	
50	1,03	1,77	3,04	1,06	2,69	1,20	2,79	17,7	60,7	
60	1,00	1,75	3,02	1,03	2,64	1,15	2,76	18,0	61,2	
70	0,98	1,73	3,00	0,99	2,61	1,11	2,72	18,5	61,6	
80	0,97	1,70	2,96	0,95	2,58	1,10	2,69	19,7	62,9	
90	0,94	1,66	2,91	0,90	2,53	1,05	2,65	20,0	63,5	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 18 Jahre und älter (männlich) n=58

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	184,7	185,8	77,3	22,7	8,4	54	48	26	27	29
10	175,9	177,7	69,7	21,2	-0,5	47	40	19	15	20
20	179,1	180,0	72,3	21,6	2,5	49	42	20	19	23
30	181,0	182,0	74,1	21,8	4,0	50	44	24	21	25
40	182,1	183,1	75,0	22,1	6,5	52	46	25	23	27
50	183,0	185,0	76,0	22,4	8,5	53	47	26	27	28
60	186,3	186,9	78,2	22,6	10,5	56	49	27	29	30
70	188,5	188,3	79,8	23,1	12,0	57	52	29	32	32
80	191,0	189,3	81,1	23,8	15,0	59	55	30	35	35
90	194,0	196,1	85,2	24,4	18,0	61	58	34	45	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,02	1,75	3,02	1,02	2,65	1,20	2,82	18,5	62,2	
10	1,08	1,83	3,15	1,19	2,81	1,35	3,02	17,0	59,6	
20	1,07	1,81	3,09	1,14	2,73	1,31	2,95	17,4	60,3	
30	1,05	1,77	3,07	1,07	2,72	1,27	2,87	18,0	61,2	
40	1,04	1,75	3,04	1,04	2,70	1,22	2,84	18,5	62,0	
50	1,03	1,74	3,02	0,99	2,65	1,20	2,80	18,9	62,7	
60	1,02	1,73	2,99	0,97	2,61	1,15	2,77	19,0	62,9	
70	1,00	1,72	2,98	0,95	2,58	1,11	2,73	19,4	63,5	
80	0,98	1,71	2,96	0,92	2,53	1,10	2,70	20,0	64,6	
90	0,94	1,66	2,91	0,87	2,51	1,01	2,65	20,0	64,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 10 Jahre und jünger (weiblich) n=39

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	144,6	142,9	35,8	17,0	4,3	18	16	15	23	16
10	134,8	133,3	28,8	14,7	-5,0	14	12	7	10	6
20	140,8	137,3	31,2	15,6	-1,0	15	14	10	11	9
30	141,9	140,0	32,5	16,2	2,0	17	14	11	14	12
40	143,9	141,6	33,9	16,5	3,0	18	15	13	15	16
50	145,6	144,0	35,3	17,0	5,0	18	16	15	21	17
60	146,7	145,0	36,6	17,3	6,0	19	16	17	26	18
70	148,0	146,3	37,5	17,8	7,0	20	17	18	29	19
80	150,0	148,4	40,9	18,2	9,0	22	20	20	40	22
90	151,0	151,8	43,9	19,8	12,0	24	21	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,20	2,06	3,69	1,34	3,15	1,45	3,27	10,8	48,0	
10	1,28	2,17	3,90	1,57	3,41	1,60	3,52	7,6	44,2	
20	1,25	2,12	3,82	1,43	3,27	1,57	3,42	9,6	46,6	
30	1,24	2,12	3,77	1,38	3,21	1,54	3,35	10,0	47,1	
40	1,23	2,09	3,73	1,34	3,17	1,49	3,33	10,4	47,6	
50	1,20	2,04	3,66	1,32	3,16	1,45	3,29	10,7	48,0	
60	1,18	2,02	3,63	1,30	3,12	1,41	3,23	11,1	48,5	
70	1,17	2,02	3,60	1,26	3,08	1,38	3,17	11,9	49,3	
80	1,15	1,99	3,57	1,21	2,99	1,35	3,15	12,4	50,1	
90	1,11	1,96	3,46	1,16	2,93	1,25	3,12	13,0	50,7	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11-11,5 Jahre (weiblich) n=51

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	148,6	146,7	38,0	17,1	5,2	20	17	16	25	14
10	138,7	134,5	31,6	15,2	-5,5	15	13	5	8	7
20	142,4	139,7	33,2	15,8	1,0	17	14	11	14	9
30	146,0	143,6	34,8	16,2	4,0	18	15	13	15	10
40	148,5	145,0	35,4	16,5	5,0	19	16	15	20	11
50	149,5	147,5	36,9	16,9	6,0	20	17	16	24	14
60	150,9	149,7	39,0	17,3	7,7	21	18	17	25	15
70	152,4	152,0	40,6	17,7	9,0	22	20	18	29	16
80	154,1	153,0	41,6	18,5	10,0	23	20	20	40	20
90	156,9	157,5	45,8	19,6	12,0	27	23	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,17	2,03	3,62	1,28	3,11	1,39	3,27	11,7	49,1	
10	1,24	2,14	3,80	1,43	3,31	1,57	3,50	9,0	45,9	
20	1,22	2,10	3,74	1,38	3,21	1,50	3,39	9,9	47,0	
30	1,20	2,08	3,68	1,36	3,18	1,44	3,33	10,7	47,9	
40	1,18	2,04	3,66	1,32	3,13	1,41	3,29	11,5	48,9	
50	1,16	2,03	3,63	1,30	3,11	1,38	3,27	12,0	49,5	
60	1,15	2,01	3,58	1,26	3,07	1,34	3,21	12,6	50,2	
70	1,14	1,98	3,56	1,19	3,03	1,31	3,17	13,0	50,7	
80	1,12	1,97	3,53	1,17	3,00	1,30	3,15	13,3	51,2	
90	1,11	1,93	3,44	1,11	2,92	1,25	3,12	14,0	51,9	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 11,5-12 Jahre (weiblich) n=61

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	152,5	150,7	40,5	17,4	4,4	22	19	15	29	17
10	143,1	139,0	31,7	15,3	-6,0	17	14	6	10	9
20	147,3	145,0	36,1	16,0	0,0	18	16	10	15	12
30	149,0	146,7	37,4	16,7	2,0	19	16	12	18	15
40	151,0	149,4	39,0	17,2	4,0	20	18	13	22	16
50	153,3	151,3	40,1	17,5	5,0	21	18	14	25	17
60	154,3	153,2	41,8	17,7	7,0	22	20	16	31	19
70	155,4	154,3	43,1	18,1	8,5	24	21	18	35	21
80	157,8	156,0	45,2	18,7	10,0	25	23	20	40	22
90	160,4	160,2	48,8	19,3	11,0	27	24	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,16	2,01	3,57	1,25	3,06	1,36	3,18	11,9	49,4	
10	1,23	2,10	3,75	1,42	3,25	1,55	3,40	9,6	46,6	
20	1,20	2,08	3,67	1,37	3,16	1,47	3,28	10,0	47,1	
30	1,19	2,05	3,64	1,32	3,12	1,42	3,26	10,9	48,1	
40	1,17	2,03	3,60	1,29	3,09	1,38	3,21	11,6	49,0	
50	1,16	2,02	3,57	1,26	3,06	1,35	3,17	12,0	49,5	
60	1,14	1,99	3,54	1,22	3,02	1,33	3,14	12,4	50,1	
70	1,13	1,98	3,49	1,19	2,98	1,29	3,09	13,0	50,7	
80	1,12	1,95	3,46	1,13	2,96	1,23	3,05	13,5	50,7	
90	1,08	1,93	3,37	1,10	2,90	1,21	2,98	14,2	52,3	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12-12,5 Jahre (weiblich) n=95

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	156,4	155,2	44,5	18,1	5,6	24	21	15	30	18
10	149,9	145,5	36,1	15,8	-1,3	18	16	7	15	10
20	151,2	148,0	38,6	16,5	1,5	20	17	10	18	12
30	152,5	150,5	40,3	17,0	3,5	22	19	12	20	15
40	155,1	153,5	41,9	17,5	4,5	23	20	14	22	16
50	156,1	154,5	43,5	17,9	6,0	24	20	15	26	17
60	157,7	157,0	45,5	18,2	8,0	25	22	17	30	18
70	159,7	158,7	47,9	18,9	9,5	27	23	18	35	20
80	161,0	161,0	50,9	19,7	11,0	28	25	20	40	23
90	165,7	165,7	55,3	20,9	12,5	31	27	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,16	2,00	3,54	1,25	3,05	1,37	3,17	12,5	50,1	
10	1,23	2,11	3,71	1,41	3,24	1,54	3,40	10,0	47,1	
20	1,21	2,07	3,65	1,34	3,16	1,47	3,32	10,9	48,2	
30	1,19	2,05	3,60	1,31	3,15	1,43	3,24	11,0	48,3	
40	1,17	2,02	3,56	1,28	3,07	1,39	3,21	12,0	49,5	
50	1,16	2,00	3,53	1,25	3,04	1,37	3,15	12,7	50,4	
60	1,14	1,97	3,49	1,23	3,01	1,34	3,14	13,1	50,9	
70	1,12	1,95	3,47	1,19	2,98	1,30	3,07	14,0	51,9	
80	1,10	1,94	3,44	1,15	2,94	1,28	3,03	14,4	52,5	
90	1,08	1,93	3,39	1,08	2,87	1,18	2,96	15,0	53,2	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 12,5-13 Jahre (weiblich) n=86

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	159,2	158,6	47,1	18,5	6,6	26	23	16	31	18
10	150,6	150,0	39,3	16,8	-1,0	21	18	9	14	8
20	154,0	151,7	42,5	17,2	3,0	22	19	12	18	15
30	156,0	154,2	43,7	17,6	4,5	23	21	14	20	16
40	157,2	156,0	45,3	18,0	6,0	24	22	14	26	17
50	159,0	159,0	47,0	18,4	7,0	25	23	15	30	18
60	160,5	160,0	47,9	18,8	8,5	27	24	17	33	20
70	162,0	163,0	49,8	19,4	10,0	29	25	18	35	20
80	164,0	164,6	51,7	19,8	12,0	30	26	20	40	23
90	167,9	169,3	56,6	20,6	15,0	33	28	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,15	2,00	3,51	1,21	3,00	1,36	3,15	13,1	50,8	
10	1,22	2,09	3,68	1,38	3,18	1,53	3,37	10,0	47,1	
20	1,20	2,07	3,63	1,31	3,11	1,48	3,28	11,5	48,9	
30	1,18	2,04	3,57	1,27	3,08	1,44	3,22	12,0	49,5	
40	1,17	2,02	3,53	1,24	3,04	1,40	3,19	12,5	50,7	
50	1,16	1,99	3,50	1,20	3,00	1,35	3,15	13,0	50,7	
60	1,14	1,97	3,45	1,17	2,96	1,31	3,11	13,7	51,6	
70	1,12	1,95	3,41	1,16	2,92	1,27	3,07	14,0	51,9	
80	1,10	1,92	3,38	1,10	2,88	1,23	3,00	14,9	53,0	
90	1,07	1,90	3,35	1,02	2,82	1,18	2,96	15,5	53,7	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13-13,5 Jahre (weiblich) n=93

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	162,4	162,2	50,3	19,0	8,4	28	25	15	32	19
10	154,3	153,0	42,0	17,4	2,0	22	20	7	15	12
20	157,1	155,5	45,5	17,8	4,0	25	21	10	19	14
30	158,1	157,8	47,0	18,1	6,0	26	22	13	24	16
40	160,0	159,0	47,7	18,7	7,0	26	23	14	28	18
50	161,5	162,0	48,6	19,0	8,5	27	25	15	32	19
60	164,0	164,0	50,2	19,3	10,0	29	26	17	37	20
70	165,8	166,7	53,5	19,5	11,0	30	27	18	40	23
80	167,5	168,0	57,0	19,9	13,0	32	29	20	44	25
90	171,8	172,0	59,7	20,8	15,0	35	31	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,13	1,96	3,46	1,17	2,97	1,33	3,10	13,7	51,5	
10	1,20	2,05	3,63	1,35	3,13	1,50	3,29	11,3	48,6	
20	1,17	2,02	3,57	1,27	3,10	1,41	3,20	12,0	49,5	
30	1,16	2,00	3,53	1,24	3,05	1,37	3,17	13,0	50,7	
40	1,14	1,97	3,48	1,19	3,02	1,36	3,14	13,4	51,2	
50	1,13	1,96	3,44	1,16	2,97	1,33	3,10	13,9	51,8	
60	1,11	1,93	3,41	1,13	2,93	1,30	3,09	14,0	51,9	
70	1,10	1,91	3,37	1,11	2,90	1,27	3,03	14,5	52,5	
80	1,09	1,89	3,34	1,06	2,85	1,23	2,98	15,0	53,2	
90	1,06	1,87	3,29	1,03	2,81	1,18	2,92	15,8	54,0	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 13,5-14 Jahre (weiblich) n=71

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	164,6	164,8	53,4	19,7	8,8	30	26	16	33	22
10	158,0	157,0	45,7	17,6	1,0	24	21	11	15	14
20	160,0	159,6	47,7	18,4	3,0	27	22	13	20	16
30	160,6	162,5	49,9	18,8	5,5	28	24	14	23	19
40	162,3	163,5	51,5	19,1	7,0	29	25	14	28	20
50	164,5	164,5	53,1	19,5	10,0	31	26	15	30	22
60	166,0	166,0	54,3	19,8	12,0	31	28	16	39	23
70	167,1	167,5	56,5	20,2	13,0	33	28	17	40	25
80	169,5	169,0	59,3	21,0	14,0	34	29	20	44	28
90	172,0	172,0	62,3	22,4	16,0	36	31	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,13	1,96	3,43	1,20	2,97	1,32	3,09	13,8	51,8	
10	1,20	2,08	3,60	1,33	3,14	1,50	3,29	11,0	48,3	
20	1,18	2,01	3,52	1,27	3,10	1,41	3,20	12,0	49,5	
30	1,16	1,99	3,49	1,24	3,03	1,37	3,16	13,0	50,7	
40	1,15	1,97	3,45	1,21	2,99	1,34	3,13	13,5	51,9	
50	1,13	1,95	3,43	1,19	2,95	1,32	3,11	14,0	51,9	
60	1,12	1,94	3,40	1,17	2,92	1,31	3,05	14,2	52,2	
70	1,10	1,91	3,34	1,13	2,90	1,28	3,02	14,9	53,0	
80	1,09	1,88	3,31	1,10	2,85	1,24	2,97	15,0	53,2	
90	1,06	1,85	3,27	1,05	2,80	1,17	2,92	16,0	54,4	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14-14 ,5Jahre (weiblich) n=82

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	167,2	166,9	55,5	19,8	9,8	31	28	16	32	23
10	159,6	158,5	49,3	18,1	3,0	25	23	9	15	12
20	162,0	160,0	50,1	18,5	5,0	28	24	13	17	14
30	163,4	162,6	51,9	18,9	7,0	30	25	14	23	17
40	164,6	164,5	54,3	19,3	8,5	30	26	15	29	20
50	166,0	166,6	55,3	19,6	9,5	32	27	15	33	22
60	168,2	168,0	55,8	20,0	11,0	32	28	16	37	24
70	169,9	169,4	57,6	20,6	12,5	33	30	18	40	27
80	172,9	172,0	60,4	21,0	14,5	35	31	20	44	30
90	175,0	179,0	64,8	21,9	17,0	37	33	23	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,12	1,93	3,40	1,17	2,93	1,32	3,08	13,9	51,8	
10	1,20	2,05	3,59	1,31	3,07	1,49	3,29	11,9	49,5	
20	1,16	1,99	3,52	1,27	3,05	1,42	3,21	12,0	49,5	
30	1,14	1,97	3,48	1,24	3,00	1,40	3,16	13,0	50,7	
40	1,12	1,94	3,44	1,20	2,97	1,35	3,11	13,5	50,9	
50	1,11	1,92	3,39	1,19	2,94	1,33	3,07	14,0	51,9	
60	1,10	1,90	3,37	1,15	2,93	1,30	3,04	14,5	51,9	
70	1,09	1,89	3,33	1,12	2,87	1,27	2,99	14,7	52,8	
80	1,07	1,87	3,30	1,06	2,83	1,22	2,95	15,0	53,2	
90	1,06	1,84	3,21	0,99	2,78	1,14	2,92	16,8	55,4	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 14,5-15Jahre (weiblich) n=54

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	168,2	167,7	58,5	20,3	10,3	33	29	17	31	24
10	161,0	159,5	52,7	18,7	1,5	27	23	11	14	15
20	162,6	161,5	53,8	19,3	5,0	28	25	12	18	17
30	164,1	162,9	55,5	19,8	7,0	31	26	14	22	18
40	165,9	166,0	56,7	20,1	10,0	33	28	16	25	20
50	167,3	167,0	57,6	20,6	11,0	33	28	18	29	23
60	169,3	168,8	59,1	21,0	12,5	34	30	19	32	25
70	171,9	170,0	60,2	21,3	14,0	36	32	20	40	27
80	174,8	172,4	63,6	21,9	15,0	37	33	20	44	30
90	177,1	179,8	67,1	23,2	17,5	40	34	24	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,12	1,94	3,40	1,10	2,86	1,28	3,07	14,3	52,3	
10	1,20	2,04	3,56	1,30	3,07	1,47	3,25	11,6	49,0	
20	1,18	2,01	3,50	1,18	3,05	1,40	3,18	12,4	50,0	
30	1,16	1,98	3,46	1,15	3,00	1,34	3,13	13,5	51,4	
40	1,13	1,96	3,41	1,13	2,90	1,32	3,08	14,0	51,9	
50	1,12	1,94	3,38	1,10	2,86	1,30	3,06	14,5	52,5	
60	1,11	1,92	3,35	1,08	2,83	1,27	3,00	15,0	53,2	
70	1,09	1,90	3,33	1,04	2,76	1,22	2,96	15,5	53,2	
80	1,07	1,88	3,31	1,00	2,75	1,19	2,93	16,0	54,4	
90	1,06	1,84	3,26	0,93	2,74	1,13	2,91	17,0	55,6	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15-15,5 Jahre (weiblich) n=40

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	168,5	168,0	60,3	21,2	11,6	33	29	17	31	27
10	160,0	158,4	53,5	19,2	3,5	28	24	9	15	18
20	161,1	161,0	54,5	19,8	8,0	29	25	12	19	20
30	164,5	164,5	56,0	20,3	9,8	31	26	14	22	21
40	166,4	165,0	57,5	20,6	11,0	33	28	17	26	24
50	168,4	167,3	60,0	21,0	11,8	34	29	17	31	26
60	169,5	168,5	61,1	21,4	12,5	35	29	18	37	28
70	172,0	170,6	62,3	22,1	14,3	35	29	19	40	30
80	175,0	175,0	64,9	22,5	16,0	37	32	20	44	32
90	177,1	179,5	70,5	23,4	20,5	38	34	24	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,14	1,95	3,41	1,17	2,93	1,32	3,06	14,7	52,8	
10	1,20	2,05	3,60	1,30	3,07	1,46	3,30	11,7	49,2	
20	1,18	2,01	3,55	1,29	3,05	1,40	3,26	13,4	51,2	
30	1,17	2,00	3,45	1,23	3,00	1,39	3,15	13,8	51,7	
40	1,16	1,97	3,43	1,20	2,98	1,37	3,10	14,0	51,9	
50	1,15	1,95	3,39	1,17	2,92	1,34	3,04	14,7	52,7	
60	1,14	1,93	3,37	1,12	2,90	1,26	3,00	15,2	53,3	
70	1,13	1,92	3,34	1,10	2,88	1,21	2,96	16,0	54,4	
80	1,07	1,89	3,32	1,03	2,81	1,12	2,90	17,0	55,6	
90	1,06	1,84	3,23	0,96	2,73	1,10	2,84	17,4	56,0	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 15,5-16 Jahre (weiblich) n=42

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	170,1	169,8	62,3	21,5	12,6	34	29	17	34	26
10	162,6	161,6	55,6	19,8	6,0	28	25	10	15	18
20	165,1	164,0	58,6	20,3	7,0	29	26	13	22	20
30	166,4	165,0	59,7	20,6	9,0	32	26	13	27	23
40	169,2	167,9	60,1	21,1	11,0	33	28	15	28	24
50	170,7	170,5	60,7	21,4	12,5	33	29	18	32	25
60	172,0	171,5	61,2	21,7	13,0	35	30	18	36	25
70	174,3	174,5	63,4	22,1	15,0	36	30	19	40	27
80	175,0	175,9	66,2	22,9	17,0	38	33	20	44	31
90	177,2	178,0	71,4	24,0	20,0	38	34	24	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,12	1,92	3,36	1,09	2,85	1,29	3,04	1,12	1,92	
10	1,18	2,05	3,53	1,28	3,06	1,44	3,30	11,3	2,02	
20	1,18	1,99	3,49	1,18	2,97	1,39	3,16	13,0	1,99	
30	1,15	1,96	3,45	1,14	2,92	1,35	3,11	13,5	1,96	
40	1,14	1,95	3,40	1,11	2,86	1,32	3,08	14,0	1,95	
50	1,13	1,94	3,38	1,10	2,84	1,30	3,01	14,5	1,94	
60	1,11	1,92	3,35	1,05	2,81	1,28	2,99	15,0	1,92	
70	1,09	1,90	3,32	1,00	2,79	1,24	2,97	15,5	1,90	
80	1,07	1,85	3,25	0,98	2,74	1,20	2,90	16,1	1,85	
90	1,05	1,81	3,15	0,96	2,70	1,10	2,84	17,0	1,81	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 16 Jahre (weiblich) n=60

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	170,9	171,2	64,2	21,9	12,8	36	31	17	33	29
10	163,3	162,0	56,3	19,9	5,5	29	25	9	15	18
20	164,5	164,7	59,3	20,4	8,0	31	26	13	21	21
30	165,8	167,0	61,2	20,9	9,5	32	28	14	25	24
40	169,2	169,2	62,3	21,4	11,5	34	29	15	31	27
50	171,9	171,0	63,9	21,8	12,5	35	31	16	33	28
60	174,3	174,0	64,9	22,2	14,0	38	32	18	36	30
70	175,0	176,0	66,3	22,9	15,0	40	34	20	40	32
80	176,7	178,0	68,8	23,4	16,0	41	37	20	44	36
90	179,0	179,5	74,9	24,1	23,0	43	38	24	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,13	1,93	3,37	1,11	2,89	1,30	3,06	14,4	50,0	
10	1,20	2,05	3,59	1,28	3,05	1,43	3,30	11,4	46,2	
20	1,18	2,02	3,50	1,21	2,97	1,40	3,21	12,2	47,3	
30	1,16	2,00	3,45	1,17	2,95	1,38	3,14	13,0	49,5	
40	1,14	1,96	3,40	1,14	2,93	1,36	3,10	14,0	49,5	
50	1,13	1,93	3,36	1,12	2,89	1,32	3,06	14,5	50,2	
60	1,11	1,90	3,33	1,07	2,87	1,29	3,02	14,9	50,6	
70	1,09	1,88	3,29	1,05	2,83	1,23	2,97	15,1	50,8	
80	1,07	1,85	3,23	0,99	2,80	1,15	2,90	16,0	52,0	
90	1,05	1,81	3,19	0,95	2,70	1,11	2,84	17,1	53,4	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

Altersklasse: 17 Jahre und älter (weiblich) n=66

Prozentrang	Größe	Spannweite	Gewicht	BMI	Rumpfbeuge	Handkraft		Liegestütz	Bauch Test	Rücken Test
[%]	[cm]	[cm]	[kg]	[kg/m]	[cm]	D [kg]	ND [kg]	[n]	[n]	[n]
Mittelwert	172,5	173,2	66,2	22,2	11,2	38	33	16	33	27
10	163,0	164,4	60,2	20,8	5,0	31	25	8	15	18
20	164,9	166,5	62,6	21,1	7,0	34	29	10	20	21
30	169,6	170,2	63,6	21,4	8,0	35	30	13	25	23
40	172,8	173,3	64,6	21,6	9,0	36	32	15	29	24
50	174,2	174,5	66,1	21,9	11,0	38	34	16	34	27
60	174,9	175,2	67,3	22,3	12,5	39	34	18	39	27
70	176,7	176,9	68,1	22,6	13,5	40	35	19	40	31
80	177,6	178,1	68,8	23,5	15,0	42	37	20	44	34
90	179,8	180,0	72,4	23,9	17,5	46	40	24	50	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		
[%]	5m	10m	20m	VH Wende	VH Gesamt	RH Wende	RH Gesamt	Level max	VO2max est	
[%]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[ml/min/kg]	
Mittelwert	1,11	1,90	3,32	1,10	2,86	1,27	3,01	15,1	50,8	
10	1,20	2,03	3,48	1,28	3,05	1,44	3,3	12,4	47,4	
20	1,17	1,99	3,45	1,18	2,99	1,37	3,12	13,8	49,2	
30	1,16	1,97	3,41	1,17	2,91	1,33	3,08	14,0	49,5	
40	1,13	1,93	3,35	1,13	2,89	1,29	3,05	14,5	50,7	
50	1,11	1,90	3,31	1,11	2,84	1,26	3,02	15,0	50,8	
60	1,09	1,88	3,28	1,08	2,82	1,24	2,98	15,7	51,6	
70	1,06	1,84	3,23	1,05	2,78	1,21	2,94	16,0	52,0	
80	1,04	1,82	3,20	1,01	2,76	1,16	2,89	17,0	53,3	
90	1,03	1,79	3,14	0,95	2,70	1,12	2,86	18,0	54,5	

*Gewicht der Testhantel 1 kg

