DEUTSCHER SEGLER-VERBAND

DSV-Athletik-Test

Überprüfung der Leistungsgrundlagen

AK1 (U16)

Version 2.0
Stand Oktober 2026

DEUTSCHER SEGLER-VERBAND

Inhalt

Einleitung 1
Teil 1 (LA-L Kriterien) 2
1.1 Gleichgewicht Test (BESS) 3
1.2 Toe Touch Test 4
1.3 Straight Leg Raise Test 5
1.4 Schulterbeweglichkeit Test 6
Teil 2 (LA-L Kriterien + Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien) 7
2.1 Differenzsprung 8
2.2 Agility T-Test 9
2.3 Bankziehen mit 50% des Körpergewichts 10
2.4 Bankdrücken mit 50% des Körpergewichts 11
2.5 Hollow Hold 12
2.6 Seitstütz mit 60 BPM Metronom (links/rechts) 13
2.7 4-Minuten-Rudertest 14
2.8 Wandsitzen + Seilspringen 15
Auswertung des DSV-Athletik-Test 16

Einleitung

Der DSV-Athletik-Test ermöglicht die Überprüfung sportartengerichteter allgemein-athletischer Leistungsvoraussetzungen der Nachwuchssegler*innen des DSVs. Die einzelnen Teststationen sind **immer in der gleichen Reihenfolge** zu absolvieren:

1.1 Gleichgewicht Test (BESS)
1.2 Toe Touch Test
1.3 Straight Leg Raise Test
1.4 Schulterbeweglichkeit Test

2.1 Differenzsprung
2.2 Agility T-Test
2.3 Bankziehen mit 50% des Körpergewichts
2.4 Bankdrücken mit 50% des Körpergewichts
2.5 Hollow Hold
2.6 Seitstütz mit 60 BPM Metronom (links/rechts)
2.7 4-Minuten-Rudertest
2.8 Wandsitzen + Seilspringen

Der Aufbau der verschiedenen Stationen muss exakt nach den Anleitungen dieses Handbuches erfolgen. Bei der Durchführung der Testaufgaben ist auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten.

Folgende Gegenstände sind für die Testdurchführung (mit parallelen Stationen) notwendig:

1 Airex- Kissen
1 Stoppuhr (1/100 Sekunde genau)
2 Maßbänder
1 Turnbank

5 Stoppuhren (1/100 Sekunde genau)
2 Maßbänder
4 Hütchen
1 Magnesia/ Kreide/ Klebetape
1 erhöhte Bank (z.B. 2 Turnkasten + 1 Turnbank)
1 Flachbank
2 Yoga-Klötze (23 cm Länge, 15 cm Breite, 7,5 cm Höhe)
2 Langhantelstangen + verschiedene Gewichtsscheiben
1 Springseil (empfehlenswert ist ein Springseil mit integriertem Zähler)
1 Rudergerät mit Leistungsmessung
1 Lautsprecherbox
1 Audiotool zum Abspielen von MP3s (*60 BPM Metronom* siehe QR Code in Übung 2.6 oder https://coach.dsv.org/s/RNqrCsEr9AZ2edY)

Vor Beginn des Tests sind durch die Verantwortlichen die digitalen Auswertungsbögen vorzubereiten. Für vergleichbare Testbedingungen ist für eine ruhige Atmosphäre zu sorgen. Es darf nicht vorab geübt werden und Anfeuerungen sind untersagt.

Am DSV - Athletik - Test sollten nur körperlich gesunde Sportler*innen teilnehmen. Vor Antritt der Testung müssen die Sportler*innen in einem gut erwärmten Zustand sein.

Teil 1 (LA-L Kriterien)

Der erste Teil des DSV-Athletik-Tests besteht aus vier Übungen zur Beurteilung des Gleichgewichts und der Mobilität der jungen Nachwuchssegler*innen. Diese Übungsauswahl dient der Gesundheitsprävention und frühzeitigen Erkennung von Defiziten und Dysbalancen der Sportler*innen durch die Trainer*innen.

Für die LA-L Kriterien sind Teil 1 und Teil 2 des DSV-Athletik-Tests durchzuführen, in den Excel-Auswertungsbogen einzutragen und beim DSV einzureichen.

Über die QR-Codes gelangt man zu einem Erklärvideo der jeweiligen Übung.

<u>Übungen in Teil 1:</u>

1.1 Gleichgewicht Test (BESS)
1.2 Toe Touch Test
1.3 Straight Leg Raise Test
1.4 Schulterbeweglichkeit Test

1.1 Gleichgewicht Test (BESS)

Testmaterial

Airex-Kissen, Stoppuhr

Video zur Übung

Testzielsetzung

Erfassung des Gleichgewichts

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in trägt während des Tests keine Schuhe. Der Test erfolgt in kurzer Hose, mit geschlossenen Augen und ohne Stabilisierungshilfen (wie Tapes, Bandagen, etc.). Es darf nicht vorab geübt werden.

Der/die Sportler*in wird in zwei unterschiedlichen Ausgangspositionen getestet. Dabei sollen jeweils die Augen geschlossen, der Rücken gerade, das Standbein leicht gebeugt und die Hände am Becken sein. Bei der Ausgangsposition 1 für den einbeinigen Stand steht der*die Sportler*in auf dem nicht-dominanten Bein. Sprich, mit dem Bein, mit welchem der Ball nicht geschossen würde.

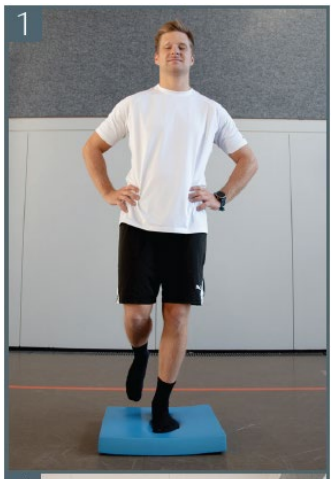
Bei der Ausgangsposition 2 für den Tandemstand steht das dominante Bein, das bevorzugte Schussbein, vorne. Die Zehen des hinteren Beines berühren die Ferse des vorderen Beines.

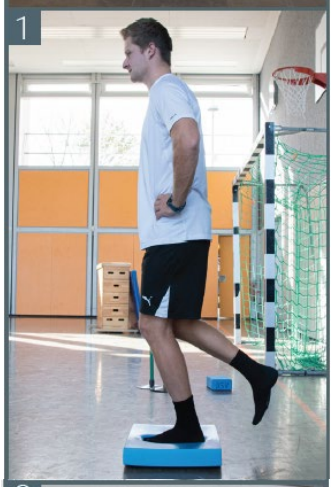
Ziel ist es, jede Position 20 Sekunden ohne Fehler zu halten. Die Zeitmessung erfolgt, sobald der/die Sportler*in die Ausgangsposition eingenommen hat. Innerhalb der 20 Sekunden werden die Fehler gezählt, die dem/der Sportler*in unterlaufen. Pro Ausgangsposition beträgt die maximale Fehleranzahl 10. Unterlaufen dem/der Sportler*in mehrere Fehler gleichzeitig, so zählt dies als ein Fehlerpunkt (z.B. Augen öffnen und gleichzeitiges Lösen der Hände vom Becken). Nach einem Fehler startet der*die Sportler*in wieder in der Ausgangsposition. Ist ein/e Sportler*in nicht in der Lage, die Ausgangsposition für 5 Sekunden zu halten, werden 10 Fehlerpunkte notiert.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Fehlerquellen 1: Augen sind geöffnet, Hände sind nicht an der Hüfte, Beine berühren sich, Gleichgewicht kann nicht gehalten werden und das zweite Bein berührt den Boden.

Fehlerquellen 2: Augen sind geöffnet, Hände sind nicht an der Hüfte, Beine berühren sich, Zehenspitze und Ferse berühren sich nicht, Gleichgewicht kann nicht gehalten werden und ein Fuß verlässt die Ausgangsposition, sprich wird angehoben und versetzt.





1.2 Toe Touch Test

Testmaterial

Turnbank oder Turnkasten, Maßband mindestens 15cm

Testzielsetzung

Erfassung der Beweglichkeit der rückseitigen Muskulatur

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in steht mit durchgestreckten Beinen, barfuß, oder in Socken auf einem Kasten und beugt den Oberkörper mit gestreckten Armen nach unten. Die Fingerspitzen des/der Sportler*in sollten möglichst weit nach unten geführt werden. Die Hände sollen sich bei der Durchführung berühren. Es darf nicht vorab geübt werden.

Die Ausgangsposition soll durch eine langsame, gleichmäßige Bewegung erreicht werden. Sobald der/die Sportler*in die maximale nach unten gebeugte Position erreicht hat, wird der Abstand zwischen den Fingerspitzen und der Oberseite der Turnbank oder des Turnkastens in Zentimeter gemessen. Mit dem gemessenen Ergebnis wird der/die Sportler*in einem von 3 Bereichen zugeordnet.

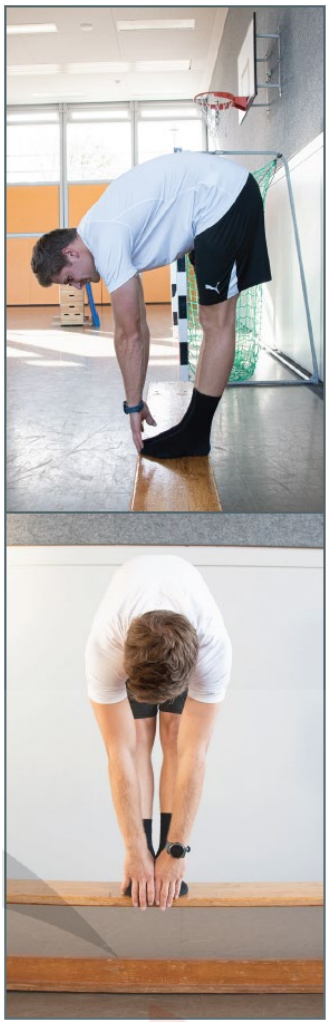
Bereich 1 : über 10 cm von Oberseite des Turnkastens entfernt

Bereich 2 : 9,9 cm bis Oberseite des Turnkastens (0 cm)

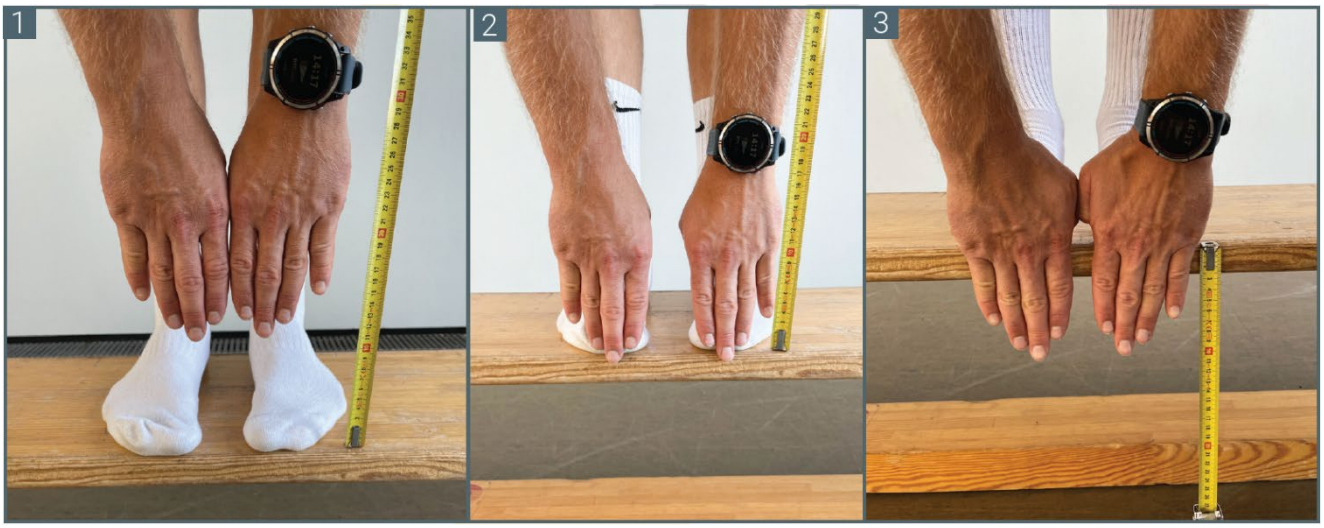
Bereich 3 : unterhalb der Turnkastenoberseite

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Zum Erreichen der Ausgangsposition darf nicht gefedert werden oder diese durch ruckartige Bewegungen erreicht werden. Die Füße sollen nicht weiter als hüftbreit auseinander stehen.



Video zur Übung



1.3 Straight Leg Raise Test

Testmaterial

Testzielsetzung

Erfassung der Beweglichkeit der rückseitigen Muskulatur und der Hüftmobilität

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in liegt auf dem Rücken. Während der Testdurchführung müssen die Beine in einer maximal gestreckten Position bleiben, der Kopf, Rücken und die Hüfte müssen durchgehend den Boden berühren und die Arme müssen neben dem Körper parallel liegen bleiben. Nun hebt der/die Sportler*In eines der beiden Beine in Richtung Kopf an. Die maximale Position ist erreicht, sobald sich das gestreckt liegende Bein anhebt. Anschließend wird der gleiche Vorgang mit dem anderen Bein durchgeführt. Die Positionen, die der/die Sportler*in erreicht, wird in einen von 3 Bereichen zugeordnet:

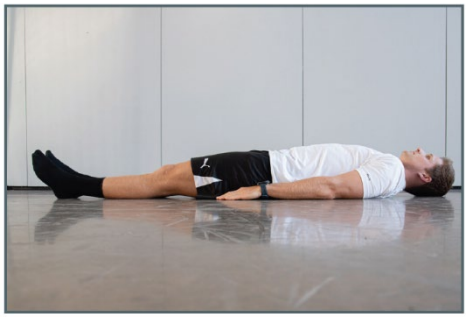
Bereich 1 : Der Fuß des angehobenen Beins ist maximal zwischen Startposition und Kniehöhe des liegenden Beins.

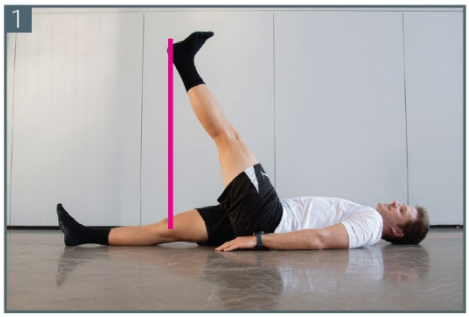
Bereich 2 : Der Fuß des angehobenen Beins ist zwischen Kniehöhe und kurz vor der senkrechten Position des Beins.

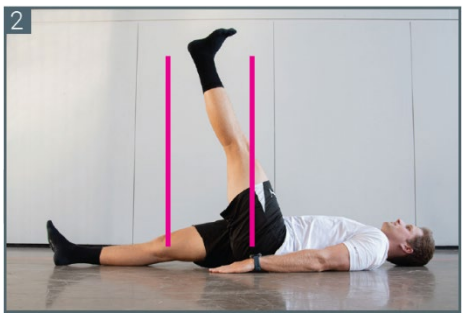
Bereich 3 : Der Fuß des angehobenen Beins ist zwischen der senkrechten Position des Beins oder weiter.

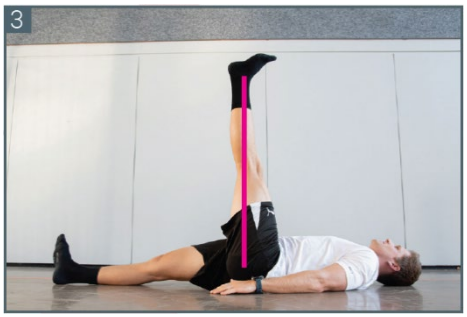
Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Der Kopf wird angehoben, das gestreckt liegende Bein, die Hüfte oder der Rücken berührt nicht mehr den Boden. Der/die Sportler*in kann die Position nicht halten und kippt seitlich weg.









Video zur Übung

1.4 Schulterbeweglichkeit Test

Testmaterial

Maßband mindestens 30cm

Testzielsetzung

Erfassung der Schulterbeweglichkeit

Testaufgabe und Testdurchführung

1 Vor Beginn der Testung wird die Länge der Hand des/der Sportler*in von der Handwurzel bis zur Spitze des Mittelfingers gemessen. Das Ergebnis wird für die Auswertung benötigt.

2 Im aufrechten hüftbreiten Stand (gerade Rücken, Blick nach vorne), Arme seitlich ausgestreckt versucht der/die Sportler*in, die beiden zu Fäusten geballten Hände hinter dem Rücken möglichst nah zueinander zu führen.

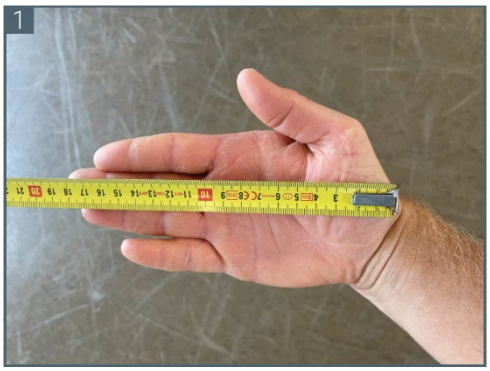
3 Ein Ellenbogen befindet sich dabei neben dem Kopf, wird also obenherum geführt, der andere liegt seitlich am Rumpf an, wird also untenherum geführt. Der Rumpf und Kopf sollen dabei möglichst aufrecht gehalten werden.

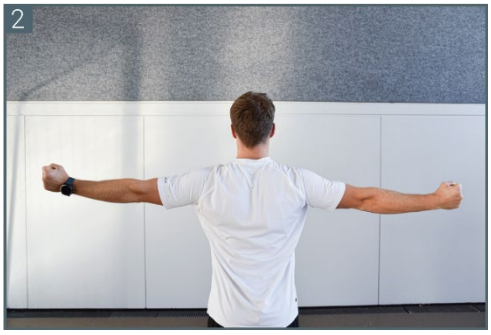
4 Hat der/die Sportler*in die maximale Position erreicht, wird der kürzeste Abstand zwischen den geballten Fäusten erfasst. Anschließend wird der gleiche Vorgang mit umgekehrter Position der geballten Fäuste durchgeführt.

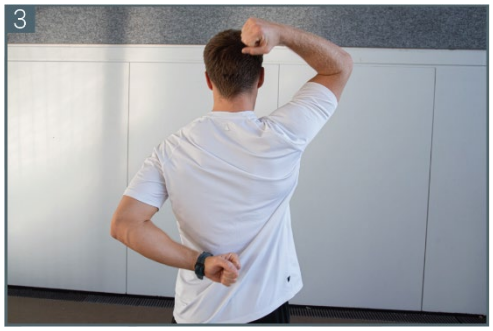
Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

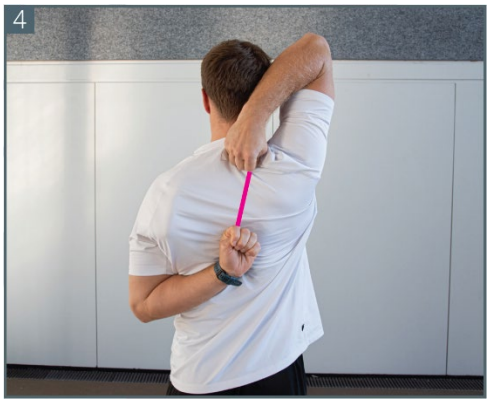
Der/die Sportler*in soll bei der Durchführung des Tests nicht zu stark ins Hohlkreuz gehen. Ebenfalls dürfen die Schultern nicht verdreht werden.

Im Auswertungsbogen ist nur der größere Wert der beiden Messungen (rechts/links) anzugeben.









Video zur Übung

Teil 2 (LA-L Kriterien + Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien)

Der zweite Teil des DSV-Athletik-Tests besteht aus acht verschiedenen Übungen zur Beurteilung von Kraftausdauer und Rumpfstabilität, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Die Übungen orientieren sich an den sportartübergreifenden Empfehlungen des IAT sowie an der jährlichen Athletiküberprüfung der Nachwuchskader-2-Sichtung am Bundesstützpunkt (BSP) Kiel Schilksee.

Für die LA-L Kriterien sind Teil 1 und Teil 2 des DSV-Athletik-Tests durchzuführen, in den Excel-Auswertungsbogen einzutragen und beim DSV einzureichen.

Für die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien ist Teil 2 des DSV-Athletik-Tests durchzuführen.

<u>Übungen in Teil 2:</u>

2.1 Differenzsprung
2.2 Agility T-Test
2.3 Bankziehen mit 50% des Körpergewichts
2.4 Bankdrücken mit 50% des Körpergewichts
2.5 Hollow Hold
2.6 Seitstütz mit 60 BPM Metronom (links/rechts)
2.7 4-Minuten-Rudertest
2.8 Wandsitzen + Seilspringen

2.1 Differenzsprung

Testmaterial

Hohe Wand, Magnesia/Kreide oder Klebetape, Maßband

Testzielsetzung

Erfassung der Sprungkraft und Schnellkraft der unteren Extremitäten

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in steht seitlich direkt an einer hohen Wand. Zunächst werden die Fingerspitzen mit Magnesia eingerieben, alternativ kann Kreide oder Klebetape verwendet werden. In aufrechter Haltung und bei gestrecktem Arm markiert der/die Sportler*in mit den Fingerspitzen die persönliche Maximalhöhe im Stand (Kontrollmarkierung 1). Anschließend beugt er/sie die Knie leicht, nimmt Schwung 2 und springt möglichst explosiv aus dem Stand nach oben, wodurch eine zweite Markierung 3 oberhalb der Kontrollmarke gesetzt wird – entweder durch erneutes Abdrücken mit den Fingerspitzen, durch Kreidespur oder durch Anbringen des Klebetapes.

Während der Sprungausführung bleibt die Körperhaltung stabil, es wird auf eine möglichst aufrechte Landung geachtet.

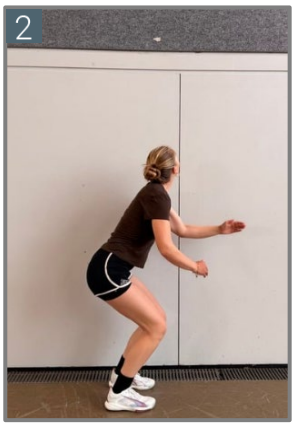
Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

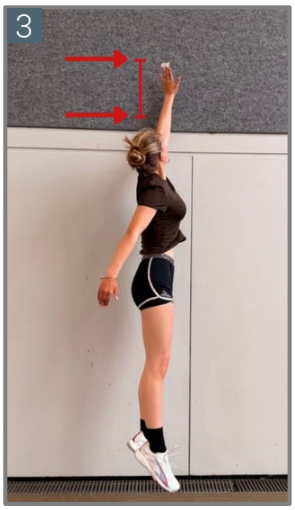
Die Differenz zwischen der unteren (Kontrollmarkierung) und oberen Markierung wird in Zentimetern mit einem Maßband senkrecht an der Wand gemessen 4 . Fehlerquellen sind z.B.:

- Unsachgemäßes Abdrücken oder mehrfache Markierungen
- Nicht gestreckter Arm bei der Ausgangsmarkierung
- Abspringen mit beiden Füßen nicht vom selben Punkt bzw. kein Standabsprung

Hinweise zur Testdurchführung

Der/die Sportler*in führt zunächst mindestens einen Probesprung durch. Die endgültige Markierung erfolgt in der Regel im ersten Versuch, Wiederholungen sind bei unklarer Ausführung erlaubt, jedoch sollte das beste valide Ergebnis gewertet werden. Auf eindeutige Markierungen ist besonders zu achten. Die Übungsleitung überprüft die korrekte Ausgangshaltung und die nachvollziehbare Markensetzung.





2.2 Agility T-Test

Testmaterial

Hütchen, Maßband, Stoppuhr

Testzielsetzung

Erfassung der Beweglichkeit, Schnelligkeit und Richtungswechselkompetenz

Testaufgabe und Testdurchführung

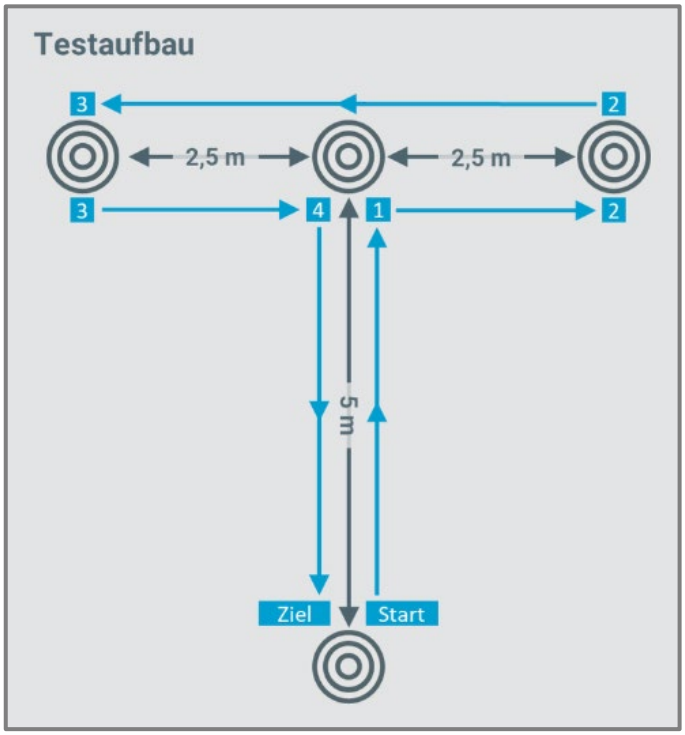
Der/die Sportler*in startet in einer natürlichen Grundstellung an einer zentral platzierten Startlinie. Auf Signal sprintet er/sie 5 Meter vorwärts zum ersten Hütchen, berührt dieses mit der Hand, bewegt sich dann seitwärts 2,5 Meter zum rechten Hütchen, anschließend seitwärts 5 Meter zum linken Hütchen, zurück 2,5 Meter zur Mitte und zum Schluss rückwärts 5 Meter zurück zur Startlinie. Dabei muss stets mit der rechten Hand das Hütchen berührt werden.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Zeitnahme vom Startsignal bis zur Rückkehr an die Startlinie

Hinweise zur Testdurchführung

Vor dem Test aufwärmen; der Test wird maximal zweimal durchgeführt, das beste Ergebnis zählt. Die Handplatzierung an den Hütchen wird kontrolliert.



2.3 Bankziehen mit 50% des Körpergewichts

Testmaterial

Erhöhte Bank oder Bankziehhilfe, Langhantelstange, Gewichtsscheiben zur Anpassung auf 50% des Körpergewichts

Testzielsetzung

Erfassung der maximalen Kraft und Kraftausdauer der Zugmuskulatur

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in liegt in Bauchlage auf einer erhöhten Bank und führt eine maximale Anzahl korrekter Bankzüge mit einer Langhantel, welche 50% seines*ihres Körpergewichts entspricht, durch. Eine korrekt ausgeführte Wiederholung beginnt mit gestreckten Armen und endet mit dem Kontakt der Hantel an der Bank.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen bis zum Kraftversagen.

Hinweise zur Testdurchführung

Die korrekte Ausführung wird überwacht. Die Wiederholungen werden nur gezählt, wenn die volle Bewegungsamplitude ausgeführt wird.

2.4 Bankdrücken mit 50% des Körpergewichts

Testmaterial

Flachbank, Langhantelstange, Gewichtsscheiben zur Anpassung auf 50% des Körpergewichts

Testzielsetzung

Erfassung der Kraft und Kraftausdauer der Brust- und Armmuskulatur

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in legt sich auf die Bank und drückt so oft wie möglich das Gewicht (50% des Körpergewichts) kontrolliert nach oben und senkt es wieder ab bis ein Kontakt der Langhantel mit dem Brustkorb stattfindet.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen bis zum Kraftversagen.

Hinweise zur Testdurchführung

Ein Spotter sollte anwesend sein. Die Bewegungsführung muss kontrolliert sein, eine volle Streckung der Arme und ein kontrolliertes Absenken bis zum Brustkontakt sind Pflicht.

2.5 Hollow Hold

Testmaterial

Zwei Yoga-Klötze (23 cm Länge x 15 cm Breite x 7,5 cm Höhe), Stoppuhr

Testzielsetzung

Erfassung der isometrischen Rumpfkraft und Rumpfspannung

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in liegt flach auf dem Boden und streckt die Beine nach vorne aus. Die Hände werden überkreuzt auf den Schultern abgelegt. Die Schultern und die Fersen werden knapp über einem Yogaklotz positioniert, so dass diese während der Übung leicht angehoben sind.

Die Testperson hält diese Position statisch so lange wie möglich. Die Zeit wird in Sekunden gemessen.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Gewertet wird die Haltezeit in Sekunden ohne technische Fehler. Fehler sind insbesondere:

• Anwinkeln der Beine (Beine nicht gestreckt halten)
• Schultern oder Füße berühren den Yogaklotz (Position nicht halten)
• Hände lösen sich von den Schultern (Hände müssen überkreuzt auf den Schultern verbleiben)

Der Test endet, sobald ein Fehler auftritt oder die Position nicht mehr gehalten werden kann.

Hinweise zur Testdurchführung

Die Übungsleitung kontrolliert kontinuierlich die korrekte Körperhaltung und stoppt die Zeit bei Auftreten von Fehlern.

2.6 Seitstütz mit 60 BPM Metronom (links/rechts)

Testmaterial

Audiodatei 60 BPM

Metronom (60 bpm), Stoppuhr

Testzielsetzung

Erfassung der isometrischen Rumpfstabilität und Ausdauer

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in nimmt die Seitstützposition ein 1 . Synchron zum Metronom (60 BPM) wird die Hüfte mit jedem Takt angehoben und gesenkt. Mit Ertönen des Signals muss die untere Position 3 erreicht sein und mit dem nächsten Signal die obere Position 4 und so weiter entsprechend des Taktes.

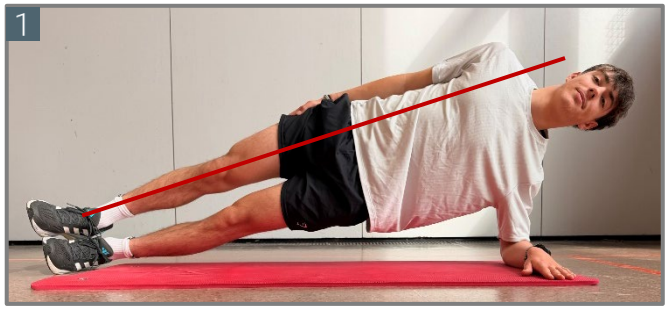
Diese Übung wird zweimal durchgeführt, einmal mit der linken und einmal mit der rechten Seite.

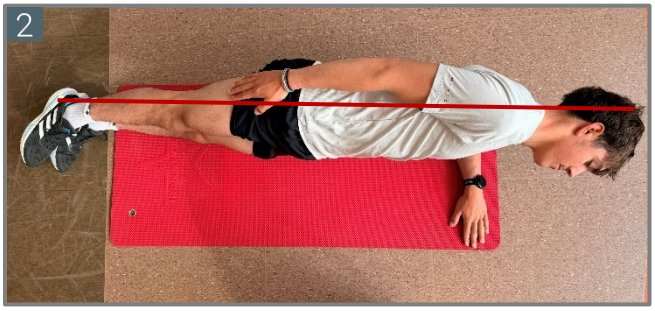
Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

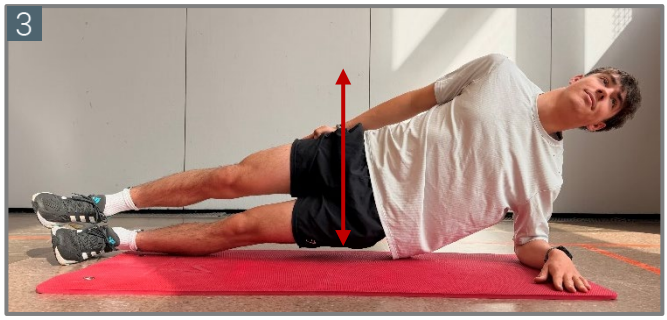
Gewertet wird die maximale Zeit in Sekunden, welche der/die Sportler*in die Aufgabe fehlerfrei und synchron zum Takt ausführt.

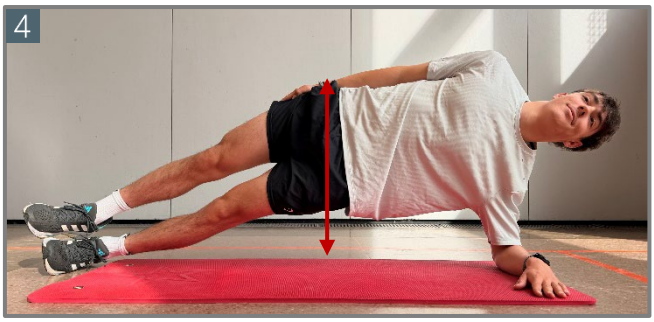
Hinweise zur Testdurchführung

Die Körperlinie muss stets gerade bleiben 2 . Ein Nichterreichen der Endposition zum Takt führt zum Abbruch. Die Hände bzw. Ellenbogen bleiben fixiert.









2.7 4-Minuten-Rudertest

Testmaterial

Rudergerät mit Leistungsmessung, ggf. Stoppuhr

Testzielsetzung

Erfassung der aeroben Ausdauerleistung

Testaufgabe und Testdurchführung

Der/die Sportler*in rudert **4 Minuten** lang mit maximal möglicher Leistung auf dem Rudergerät. Bei der Bewegungsausführung ist darauf zu achten, dass der initiale Kraftimpuls primär aus den Beinen generiert wird, während der Oberkörper kontrolliert nach hinten geführt wird und die Armkraft erst in der Endphase der Zugbewegung gezielt einsetzt.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Gewertet wird die Gesamtstrecke in Metern.

Hinweise zur Testdurchführung

Vor dem Test gut Aufwärmen, während des Tests ein gleichmäßiges Tempo versuchen.

2.8 Wandsitzen + Seilspringen

Testmaterial

Freie Wand, Stoppuhr, Springseil (empfehlenswert ist ein Springseil mit integriertem Zähler)

Testzielsetzung

Erfassung der Kraftausdauer und Schnellkraft nach isometrischer Vorbelastung

Testaufgabe und Testdurchführung

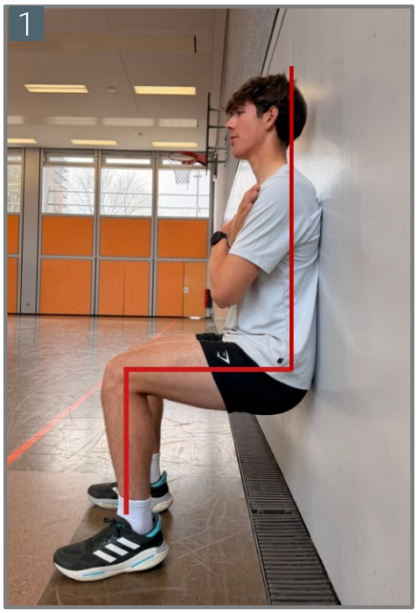
Der/die Sportler*in lehnt mit Rücken an der Wand und rutscht in eine Position, bei der die Oberschenkel parallel zum Boden sind (90°-Winkel im Knie). **180 Sekunden Wandsitzen** gefolgt von **60 Sekunden Seilspringen** auf maximale Wiederholung.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Nach den erfolgreichen 180 Sekunden Wandsitzen wird die Anzahl der durchgeführten Sprünge mit Seil innerhalb von 60 Sekunden gewertet.

Hinweise zur Testdurchführung

Die Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen hinausragen und der Rücken bleibt an der Wand. Die Hände liegen über Kreuz auf den Schultern. Der Wandsitztest wird bei Fehlern gestoppt.



Auswertung des DSV-Athletik-Test

Zielwerte

Die folgenden Tabellen geben die zu erreichenden Leistungen an, gestaffelt nach Altersklasse (AK) und Geschlecht der Nachwuchssegler*innen. Die Zielwerte basieren auf Erfahrungswerten sowie Stichprobentestungen und werden fortwährend geprüft und bei Bedarf angepasst.

Teil 1 (LA-L)

Übung	Einheit	Wert			
1.1 Gleichgewicht Test (BESS)	Anzahl max. Fehlerpunkte	Ausgangsposition 1	4	Ausgangsposition 2	2
1.2 Toe Touch Test	Bereich	2 bis 3			
1.3 Straight Leg Raise	Bereich	Links	2 bis 3	Rechts	2 bis 3
1.4 Schulterbeweglichkeit Test	Handlänge [cm]	Der größte Abstand darf maximal die 1,5-fachen Handlänge haben			

Teil 2 (LA-L + bundeseinheitliche Landeskaderkriterien)

Übung	Einheit	AK13 m	AK13 w	AK14 m	AK14 w	AK15 m	AK15 w
2.1 Differenzsprung	Abstand [cm]	28	20	31,5	22,5	35	25
2.2 Agility T-Test	Zeit [sec, cs]	9,5	9,5	8,5	8,5	7,5	7,5
2.3 Bankziehen	Wiederholungen	10	8	14	10	18	12
2.4 Bankdrücken	Wiederholungen	8	2	12	4	15	8
2.5 Hollow Hold	Zeit [sec, cs]	22,5	22,5	27	27	30	30
2.6 Seitstütz (links/rechts)	Zeit [sec, cs]	22,5	22,5	27	27	30	30
2.7 4-Minuten-Rudertest	Gesamtstrecke [m]	850	750	900	800	1000	850
2.8 Wandsitzen + Seilspringen	Wiederholungen	80	75	90	85	100	95

Auswertungstabelle

Zur Dokumentation und Auswertung des DSV-Athletik-Tests nutzt bitte die zur Verfügung gestellte Exceldatei *„Auswertungsbogen DSV-Athletik-Test“*.

Mit dem Eintragen der Sportlerdaten und der Ergebnisse werden die eingetragenen Ergebnisse direkt entsprechend den Zielwerten nach Altersklasse und Geschlecht grün (bestanden) oder rot (nicht bestanden) markiert (siehe unten Abb.: *Auswertungsbogen – Beispiel!*).

Der DSV-Athletik-Test gilt als bestanden, wenn mindestens 10 von 13 Punkte erreicht werden bzw. für die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien, wenn in Teil 2 mindestens 7 Punkte erreicht werden.

Auswertungsbogen

Bitte die grau unterlegten Felder ausfüllen!!!

GERMAN SAILING TEAM

Name, Vorname	Geburtsdatum	Altersklasse [AK..]	Bootsklasse	Verband/Bundesland

Gewicht in kg		Körpergröße in CM		Geschlecht [m/w]	

	Übung	Einheit	Werte			
Teil 1 (LA-L)	1.1 Gleichgewicht Test (BESS)	Anzahl Fehlerpunkte	**Ausgangsposition 1**		**Ausgangsposition 2**	
	1.2 Toe Touch Test	Bereich				
	1.3 Straight Leg Raise	Bereich	**Links**		**Rechts**	
	1.4 Schulterbeweglichkeit Test	Handlänge [cm]		**größter Abstand [cm]**		
Teil 2 (LA-L + bundeseinheitliche Landeskaderkriterien)	2.1 Differenzsprung	Abstand [cm]				
	2.2 Agility T-Test	Zeit [sec, cs]				
	2.3 Bankziehen	Wiederholungen				
	2.4 Bankdrücken	Wiederholungen				
	2.5 Hollow Hold	Zeit [sec, cs]				
	2.6.1 Seitstütz L	Zeit [sec, cs]				
	2.6.2 Seitstütz R	Zeit [sec, cs]				
	2.7. 4-Minuten-Rudertest	Gesamtstrecke [m]				
	2.8. Wandsitzen + Seilspringen	Wiederholungen				

Punkte:	0	von	13

Auswertungsbogen - Beispiel!

GERMAN SAILING TEAM

Name, Vorname	Geburtsdatum	Altersklasse [AK..]	Bootsklasse	Verband/Bundesland
Mustermann, Max	01.01.2012	AK14	ILCA 6	SVSH

Gewicht in kg	50	Körpergröße in CM	165	Geschlecht [m/w]	m

	Übung	Einheit	Werte			
Teil 1 (LA-L)	1.1 Gleichgewicht Test (BESS)	Anzahl Fehlerpunkte	**Ausgangsposition 1**	4	**Ausgangsposition 2**	3
	1.2 Toe Touch Test	Bereich	2			
	1.3 Straight Leg Raise	Bereich	**Links**	3	**Rechts**	2
	1.4 Schulterbeweglichkeit Test	Handlänge [cm]	17	**größter Abstand [cm]**	25	
Teil 2 (LA-L + bundeseinheitliche Landeskaderkriterien)	2.1 Differenzsprung	Abstand [cm]	29			
	2.2 Agility T-Test	Zeit [sec, cs]	8			
	2.3 Bankziehen	Wiederholungen	15			
	2.4 Bankdrücken	Wiederholungen	11			
	2.5 Hollow Hold	Zeit [sec, cs]	31			
	2.6.1 Seitstütz L	Zeit [sec, cs]	28			
	2.6.2 Seitstütz R	Zeit [sec, cs]	26			
	2.7 4-Minuten-Rudertest	Gesamtstrecke [m]	918			
	2.8 Wandsitzen + Seilspringen	Wiederholungen	85			

Punkte:	8,5	von	13