

# Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

## Leistungstabelle Frauen U 18 und U 21 ++

Altersklasse \_\_\_\_\_

Gewichtsklasse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Test-Datum \_\_\_\_\_

Testleitung \_\_\_\_\_

Nr.	Übung	Erreichbare Testpunktzahl											Total
		7	6	5	4	3	2	1					
1	30 m – Sprint [Sekunden]	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8					
2	Cooperlauf [Meter]	3000	2800	2600	2400	2200	2000	1800					
3	Seilklettern [Meter]	7	6	5	4	3	2	1					
4	Beinhebungen [Anzahl]	34	32	30	28	25	20	16					
5	9 Minuten Test [Punkte]	560	540	510	470	430	380	330					
6	Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]	230	220	210	200	180	150	120					
7	Rumpfbeugen vorwärts [cm]	- 25	- 20	- 15	- 12	- 10	- 8	- 6					
8	Querspagat [cm]	0-10	20	25	28	30	32	35					
<b>Erreichte Punktzahl</b>													