

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

### Leistungstabelle Männer 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]	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,3	5,4				
2	Cooperlauf [Meter]	3400	3200	3000	2800	2600	2400	2200				
3	Seilklettern [Meter]	12	11	10	9	8	7	6				
4	Beinhebungen [Anzahl]	38	36	34	32	29	25	20				
5	9 Minuten Test [Punkte]	580	560	540	510	470	430	380				
6	Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]	250	240	230	220	210	200	190				
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>												