

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

Testpunktetabelle der Frauen U 18 und U 21 ++

(maximal erreichbare Punktzahl: 56 Punkte)

| Frauen U 18 | Gewichtsklassengruppen | | |
|--------------------|------------------------|-----------|------------|
| | bis 52 Kg | bis 70 Kg | über 70 Kg |
| Landeskader | 38 Punkte | 32 Punkte | 27 Punkte |
| Perspektivkader | 28 Punkte | 24 Punkte | 20 Punkte |

| Frauen U 21 ++ | Gewichtsklassengruppen | | |
|-----------------------|------------------------|-----------|------------|
| | bis 52 Kg | bis 70 Kg | über 70 Kg |
| Landeskader | 42 Punkte | 36 Punkte | 30 Punkte |
| Perspektivkader | 38 Punkte | 32 Punkte | 27 Punkte |

| Nr. | Übung | Erreichbare Testpunktzahl | | | | | | |
|------------|---|----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 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 |