

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

## Testpunktetabelle der Männer U 18 und U 21 ++

(maximal erreichbare Punktzahl: 56 Punkte)

<b>Männer U 18</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 50 Kg	bis 66 Kg	über 66 Kg
Landeskader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte
Perspektivkader	28 Punkte	24 Punkte	20 Punkte

<b>Männer U 21++</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 66 Kg	bis 81 Kg	über 81 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]	4,4	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