

Leistungstest für U18 Athleten – Stand 16.12.2025 (Seite 1)



01 Schwimmen (Pflichtanteil ohne Punkte)

	10 -11 Jahre (3km)		12 -13 Jahre (3km)		14 -15 Jahre (5km)		16 -17 Jahre (5km)	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	sub 21 min	sub 23 min	sub 19 min	sub 21 min	sub 28 min	sub 30 min	sub 26 min	sub 28 min
2 Punkte	sub 19 min	sub 21 min	sub 17 min	sub 19 min	sub 26 min	sub 28 min	sub 24 min	sub 26 min
3 Punkte	sub 17 min	sub 19 min	sub 15 min	sub 17 min	sub 24 min	sub 26 min	sub 22 min	sub 24 min

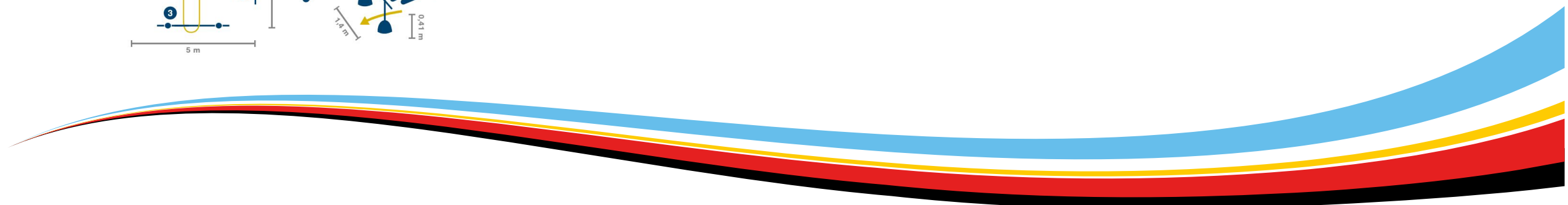
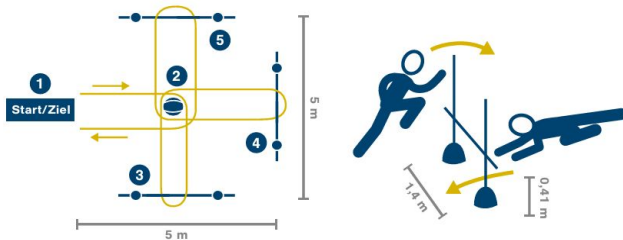
02 Ausdauer

	10 -11 Jahre (3km)		12 -13 Jahre (3km)		14 -15 Jahre (5km)		16 -17 Jahre (5km)	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	sub 21 min	sub 23 min	sub 19 min	sub 21 min	sub 28 min	sub 30 min	sub 26 min	sub 28 min
2 Punkte	sub 19 min	sub 21 min	sub 17 min	sub 19 min	sub 26 min	sub 28 min	sub 24 min	sub 26 min
3 Punkte	sub 17 min	sub 19 min	sub 15 min	sub 17 min	sub 24 min	sub 26 min	sub 22 min	sub 24 min

03 Koordination, Schnelligkeit & Gedächtnis

Gedächtnisfähigkeit	
0 Punkt	mehr als 2 Fehler
1 Punkt	2 Fehler
2 Punkte	1 Fehler
3 Punkte	Reihenfolge + Farbe korrekt

Koordination und Schnelligkeit (Anzahl der Runden in 4 min)								
Punkte	10 -11 Jahre		12 -13 Jahre		14 -15 Jahre		16 -17 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	5	3	7	5	9	7	10	8
2 Punkte	7	5	9	7	11	9	12	10
3 Punkte	9	7	11	9	13	11	14	12




Leistungstest für U18 Athleten – Stand 16.12.2025 (Seite 2)


04 Kraft


Burpees (Anzahl in 60 Sekunden)								
Punkte	10 -11 Jahre		12 -13 Jahre		14 -15 Jahre		16 -17 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	10	5	15	10	20	15	22	17
2 Punkte	15	10	20	15	25	20	27	22
3 Punkte	20	15	25	20	30	25	32	27


Liegestütze (Anzahl in 60 Sekunden)								
Punkte	10 -11 Jahre		12 -13 Jahre		14 -15 Jahre		16 -17 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	15	10	20	15	25	20	25	20
2 Punkte	20	15	25	20	30	25	30	25
3 Punkte	25	20	30	25	35	30	35	30

05 Hindernistechnik (Pflichtanteil ohne Punkte)

- 

An einem 3m hohem Seil mit Fußklemme nach oben klettern, Berühren einer Glocke o.ä. am oberen Ende, mit Fußbremse Abstieg vom Seil
- 

Eine mindestens 1,8m hohe Wall überwinden
- 

An 5 hintereinander folgenden Ringen (Ringabstand mindesten 75 cm) oder Monkeybars (Stangenabstand mindestens 40 cm) schwingen ohne Bodenkontakt
- 

Eine mindestens 2,5 m lange Slackline ohne Bodenberührung überqueren

Planke (in Sekunden)								
Punkte	10 -11 Jahre		12 -13 Jahre		14 -15 Jahre		16 -17 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	30	30	45	45	60	60	60	60
2 Punkte	60	60	75	75	90	90	90	90
3 Punkte	90	90	105	105	120	120	120	120

Sit ups (Anzahl in 60 Sekunden)								
Punkte	10 -11 Jahre		12 -13 Jahre		14 -15 Jahre		16 -17 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	10	8	15	12	20	15	30	20
2 Punkte	15	12	20	15	30	25	35	25
3 Punkte	20	15	30	25	35	30	40	35

Griffkraft (Deadhang)	
1 Punkt	30 Sekunden
2 Punkte	60 Sekunden
3 Punkte	90 Sekunden



- ☐ Dieser Test kann bei ausgewählten Trainern im jeweiligen Vereinen absolviert werden.
- ☐ Der zeitliche Rahmen zur Absolvierung sind 3 Wochen.
- ☐ Bei jeder Disziplin können bis zu drei Punkte gesammelt werden.
- ☐ Alle Disziplinen müssen zwingend und selbstständig (ohne Fremdhilfe) absolviert werden.
- ☐ Der Leistungstest ist mit einer Punktzahl von mindestens 18 von 24 Punkten erfolgreich bestanden