

# 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
<b>1 Punkt</b>	sub 21 min	sub 23 min	sub 19 min	sub 21 min	sub 28 min	sub 30 min	sub 26 min	sub 28 min
<b>2 Punkte</b>	sub 19 min	sub 21 min	sub 17 min	sub 19 min	sub 26 min	sub 28 min	sub 24 min	sub 26 min
<b>3 Punkte</b>	sub 17 min	sub 19 min	sub 15 min	sub 17 min	sub 24 min	sub 26 min	sub 22 min	sub 24 min

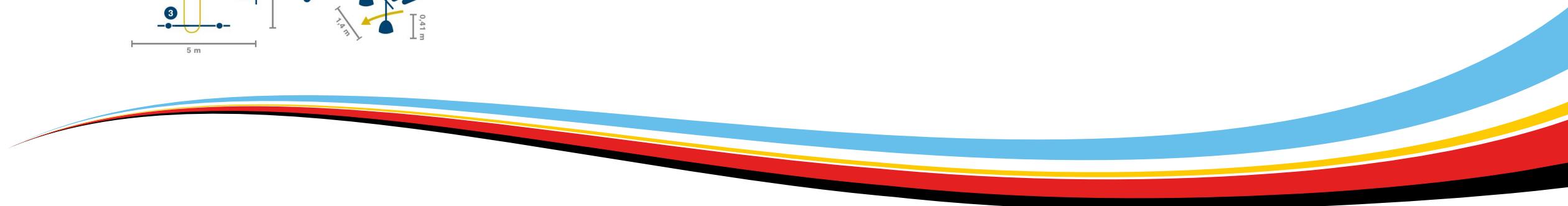
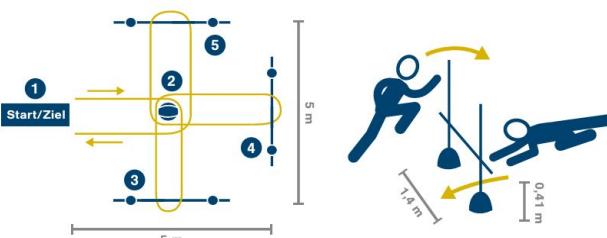
## 02 Ausdauer

	10 -11 Jahre (3km)		12 -13 Jahre (3km)		14 -15 Jahre (5km)		16 -17 Jahre (5km)	
	m	w	m	w	m	w	m	w
<b>1 Punkt</b>	sub 21 min	sub 23 min	sub 19 min	sub 21 min	sub 28 min	sub 30 min	sub 26 min	sub 28 min
<b>2 Punkte</b>	sub 19 min	sub 21 min	sub 17 min	sub 19 min	sub 26 min	sub 28 min	sub 24 min	sub 26 min
<b>3 Punkte</b>	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	
<b>0 Punkt</b>	mehr als 2 Fehler
<b>1 Punkt</b>	2 Fehler
<b>2 Punkte</b>	1 Fehler
<b>3 Punkte</b>	Reihenfolge + Farbe korrekt

Punkte	10 -11 Jahre		12 -13 Jahre		14 -15 Jahre		16 -17 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
<b>1 Punkt</b>	5	3	7	5	9	7	10	8
<b>2 Punkte</b>	7	5	9	7	11	9	12	10
<b>3 Punkte</b>	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	
<b>1 Punkt</b>	10	5	15	10	20	15	22	17	
<b>2 Punkte</b>	15	10	20	15	25	20	27	22	
<b>3 Punkte</b>	20	15	25	20	30	25	32	27	

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



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	
<b>1 Punkt</b>	15	10	20	15	25	20	25	20	
<b>2 Punkte</b>	20	15	25	20	30	25	30	25	
<b>3 Punkte</b>	25	20	30	25	35	30	35	30	

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	
<b>1 Punkt</b>	10	8	15	12	20	15	30	20	
<b>2 Punkte</b>	15	12	20	15	30	25	35	25	
<b>3 Punkte</b>	20	15	30	25	35	30	40	35	

## 05 Hindernistechnik (Pflichtanteil ohne Punkte)



An einem 3m hohen 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

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