

Leistungstest für U18 Athleten – Stand 16.12.2025 (Seite 1)

01 Schwimmen (Pflichtanteil ohne Punkte)

	10 -11 Jahre (100m)		12 -13 Jahre (100m)		14 -15 Jahre (100m)		16 -17 Jahre (100m)	
	m	w	m	w	m	w	m	w
Zeitziel	03:50	04:10	03:35	03:55	03:20	03:30	03:10	03:20

02 Ausdauer

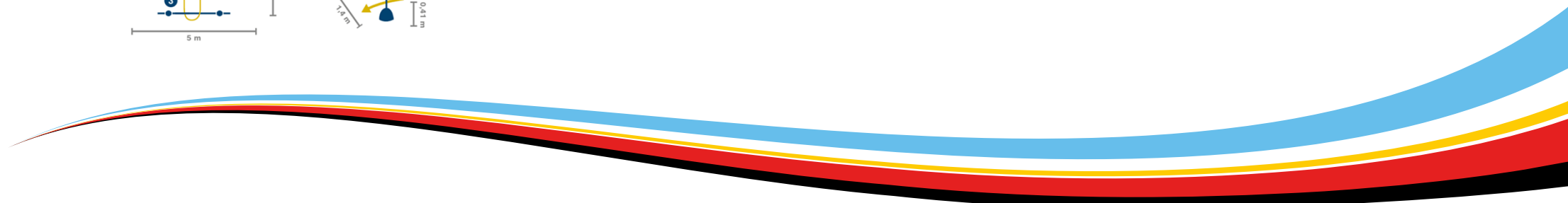
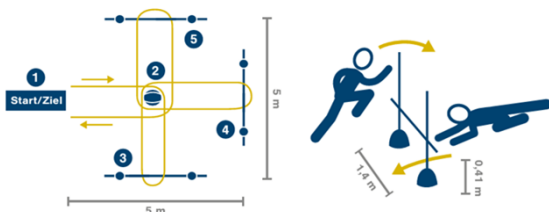
	10 -11 Jahre (3km)		12 -13 Jahre (3km)		14 -15 Jahre (5km)		16 -17 Jahre (5km)	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1 Punkt	sub 21 min	sub 23 min	sub 19 min	sub 21 min	sub 28 min	sub 30 min	sub 26 min	sub 28 min
2 Punkte	sub 19 min	sub 21 min	sub 17 min	sub 19 min	sub 26 min	sub 28 min	sub 24 min	sub 26 min
3 Punkte	sub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

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



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

☐ 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