

Spieler Nr. / Name:	
Team:	

#	Test	Beschreibung	Resultat	
1	Voraussetzungen	Grösse (stehend) in cm		
		Gewicht in kg		
		U17/U15/U13 Selektion	Grösse (sitzend)	
			Mirwald-Quotient (1=früh, 2=normal, 3=spät)	
2a	Schnelligkeit 5m/20m Sprint in Sekunden	1. Versuch	5 Meter	
			20 Meter	
		2. Versuch	5 Meter	
			20 Meter	
2b	Schnelligkeit Pro Agility Shuttle Sprint in Sekunden	1. Versuch		
		2. Versuch		
3	Explosivität Standweitsprung in cm	1. Versuch		
		2. Versuch		
		3. Versuch		
4	Beweglichkeit Sit and Reach in cm (+/-)	1. Versuch		
		2. Versuch		
5	Rumpfkraft	Globalstütze in Minuten		
6	Ausdauer	YoYo-IR1 Speedlevel (bei Abbruch)		