



DSV - Athletik - Test

Überprüfung der Leistungsgrundlagen

AK1

DSV - Athletik - Test

Inhaltsverzeichnis

	Einleitung.....	1
1.	Gleichgewicht Test (BESS).....	2
2.	Toe Touch Test.....	3
3.	Straight Leg Raise Test.....	4
4.	Schulterbeweglichkeit Test.....	5
5.	Klimmzug Test.....	6
6.	Sit-Ups Test.....	7
7.	Liegestütze Test.....	8
8.	Rückenstrecker Test.....	9
9.	Wandsitz Test.....	10
10.	Unterarmstütz Test.....	11
11.	Kasten Bumerang Test.....	12
11.1	Kasten Bumerang Aufbauanleitung.....	13
12.	Yo-Yo Intermittent Recovery Test.....	14
13.	Anhang	
	Auswertungsbogen	
	Auswertungsbogen Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1.1 - 52.2	
	Auswertungsbogen Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 53.1 - 91.2	



DSV - Athletik - Test

Einleitung

Der DSV - Athletik - Test ermöglicht die Überprüfung sportartengerichteter allgemein-athletischer Leistungsvoraussetzungen der Segler*innen des DSVs. Der Test ist in jeder, nach üblichen Standards ausgerüsteten Turnhalle durchführbar. Die einzelnen Teststationen sind immer in der gleichen Reihenfolge zu absolvieren:

1. Gleichgewicht Test (BESS)
2. Toe Touch Test
3. Straight Leg Raise Test
4. Schulterbeweglichkeit Test
5. Klimmzug Test
6. Sit-Ups Test
7. Liegestütz Test
8. Rückenstrecker Test
9. Wandsitzen Test
10. Unterarmstütz Test
11. Kasten Bumerang Test
12. Yo-Yo Intermittent Recovery Test

Der Aufbau der verschiedenen Stationen muss exakt nach den Anleitungen dieses Handbuches erfolgen. Bei der Durchführung der Testaufgaben ist auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten.

Folgende Gegenstände sind für die Testdurchführung notwendig:

- 1 Airex- Kissen
- 5 Stoppuhren (1/100 Sekunde genau)
- 5 Maßbänder (1 Maßband mit min. 20 Meter länge)
- 1 Klimmzugstange (gerade Stange)
- 1 Yogaklotz (23cm Länge, 15cm Breite, 7,5 cm Höhe)
- 1 Turnbank
- 1 Sprungkasten
- 4 Sprungkastenelemente (145cm Breite, 45cm Höhe, 20cm Tiefe)
- 5 Turnmatten
- 4 Stangen und 2 Querstangen
- 1 Stange (Stange mit Fuß)
- 1 Lautsprecherbox
- 1 Audiotool zum Abspielen von MP3s (<https://coach.dsv.org/s/3mJLpmna6RfAd4A>)
- 3 Hütchen

Vor Beginn des Tests sind durch die Verantwortlichen die entsprechenden Erfassungsbögen vorzubereiten und an die Sportler*innen auszuteilen, welche diese bei der Testung mitführen. Für vergleichbare Testbedingungen, ist für eine ruhige Atmosphäre zu sorgen. Anfeuerungen sind untersagt.

Am DSV - Athletik - Test sollten nur körperlich gesunde Sportler*innen teilnehmen. Vor Antritt der Testung müssen die Sportler*innen in einem gut erwärmten Zustand sein.

1. Gleichgewicht Test (BESS)

Testmaterial

Airex- Kissen, Stoppuhr

Testzielsetzung

Erfassung des Gleichgewichts

Testaufgabe und Testdurchführung

Der*die Sportler*in trägt während des Tests keine Schuhe. Der Test erfolgt in kurzer Hose, mit geschlossenen Augen und ohne Stabilisierungshilfen (wie Tapes, Bandagen, etc.). Es darf nicht vorab geübt werden.

Der*die Sportler*in wird in zwei unterschiedlichen Ausgangspositionen getestet. Dabei sollen jeweils die Augen geschlossen, der Rücken gerade, das Standbein leicht gebeugt und die Hände am Becken sein. Bei der Ausgangsposition **1** für den einbeinigen Stand steht der*die Sportler*in auf dem nicht-dominanten Bein. Sprich, mit dem Bein, mit welchem der Ball nicht geschossen würde.

Bei der Ausgangsposition **2** für den Tandemstand steht das dominante Bein, das bevorzugte Schussbein, vorne. Die Zehen des hinteren Beines berühren die Ferse des vorderen Beines.

Ziel ist es, jede Position 20 Sekunden ohne Fehler zu halten. Die Zeitmessung erfolgt, sobald der*die Sportler*in die Ausgangsposition eingenommen hat. Innerhalb der 20 Sekunden werden die Fehler gezählt, die dem*der Sportler*in unterlaufen. Pro Ausgangsposition beträgt die maximale Fehleranzahl 10. Unterlaufen dem*der Sportler*in mehrere Fehler gleichzeitig, so zählt dies als ein Fehlerpunkt (z.B. Augen öffnen und gleichzeitiges Lösen der Hände vom Becken). Nach einem Fehler startet der*die Sportler*in wieder in der Ausgangsposition. Ist ein*eine Sportler*in nicht in der Lage, die Ausgangsposition für 5 Sekunden zu halten, werden 10 Fehlerpunkt notiert.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Fehlerquellen Ausgangsposition **1**:

Augen sind geöffnet, Hände sind nicht an der Hüfte, Beine berühren sich, Gleichgewicht kann nicht gehalten werden und das zweite Bein berührt den Boden.

Fehlerquellen Ausgangsposition **2**:

Augen sind geöffnet, Hände sind nicht an der Hüfte, Beine berühren sich, Zehenspitze und Ferse berühren sich nicht, Gleichgewicht kann nicht gehalten werden und ein Fuß verlässt die Ausgangsposition, sprich wird angehoben und versetzt.



2. Toe Touch Test

Testmaterial

Turnbank oder Turnkasten, Maßband mindestens 15cm

Testzielsetzung

Erfassung der Beweglichkeit der rückseitigen Muskulatur

Testaufgabe und Testdurchführung

Der*die Sportler*in steht mit durchgestreckten Beinen, barfuß, oder in Socken auf einem Kasten und beugt den Oberkörper mit gestreckten Armen nach unten. Die Fingerspitzen des*der Sportler*in sollten möglichst weit nach geführt werden. Die Hände sollen sich bei der Durchführung berühren. Es darf nicht vorab geübt werden.

Die Ausgangsposition soll durch eine langsame, gleichmäßige Bewegung erreicht werden. Sobald der*die Sportler*in die maximale nach unten gebeugte Position erreicht hat, wird der Abstand zwischen den Fingerspitzen und der Oberseite der Turnbank oder des Turnkastens in Zentimeter gemessen. Mit dem gemessenen Ergebnis wird der*die Sportler*in einem von 3 Bereichen zugeordnet.

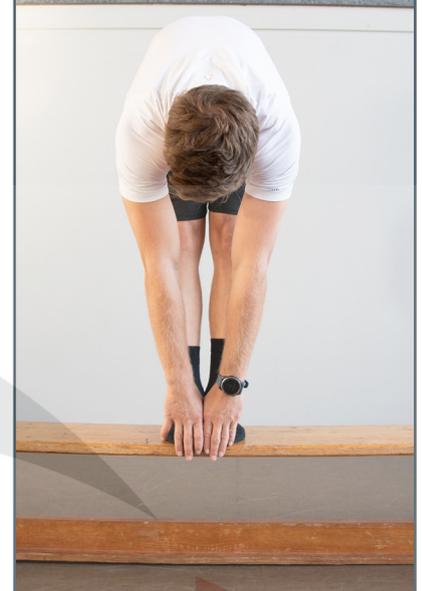
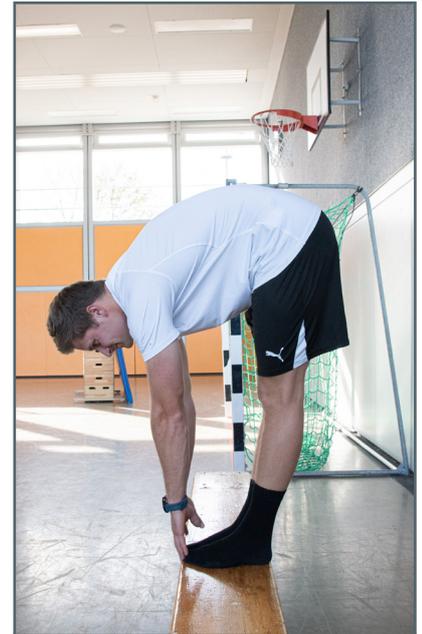
Bereich **1**: über 10 cm von Oberseite des Turnkastens

Bereich **2**: 9,9 cm bis Oberseite des Turnkastens (0 cm)

Bereich **3**: -0,1 bis Boden (-x cm)

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Zum Erreichen der Ausgangsposition darf nicht gefedert werden oder diese durch ruckartige Bewegungen erreicht werden. Die Füße sollen nicht weiter als hüftbreit auseinander stehen.



3. Straight Leg Raise Test

Testzielsetzung

Erfassung der Beweglichkeit der rückseitigen Muskulatur und der Hüftmobilität

Testaufgabe und Testdurchführung

Der*die Sportler*in liegt auf dem Rücken. Während der Testdurchführung müssen die Beine in einer maximal gestreckten Position bleiben, der Kopf, Rücken und die Hüfte müssen durchgehend den Boden berühren und die Arme müssen neben dem Körper parallel liegen bleiben. Nun hebt der*die Sportler*in eines der beiden Beine in Richtung Kopf an. Die maximale Position ist erreicht, sobald sich das gestreckt liegende Bein anhebt. Anschließend wird der gleiche Vorgang mit dem anderen Bein durchgeführt. Die Positionen, die der*die Sportler*in erreicht, wird in einen von 3 Bereichen zugeordnet:

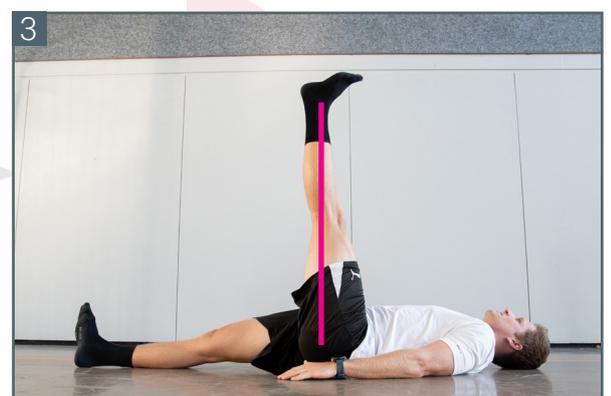
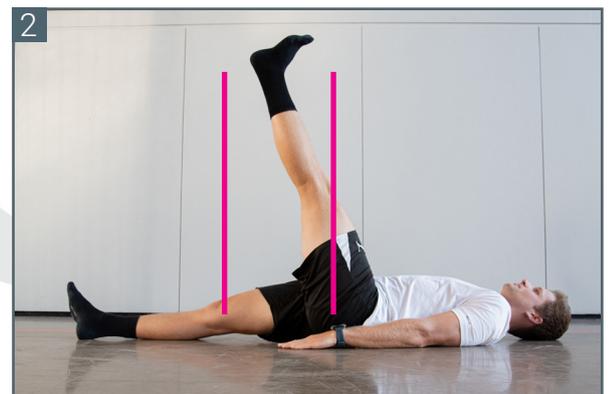
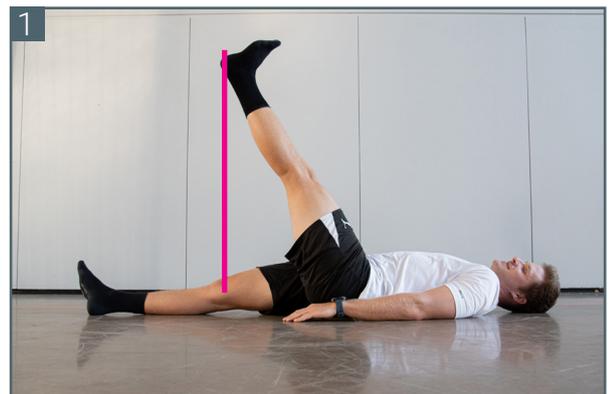
Bereich **1**: Der Fuß des angehobenen Beins ist maximal zwischen Startposition und Kniehöhe des liegenden Beins.

Bereich **2**: Der Fuß des angehobenen Beins ist zwischen Kniehöhe und kurz vor der senkrechten Position des Beins.

Bereich **3**: Der Fuß des angehobenen Beins ist zwischen der senkrechten Position des Beins oder weiter.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Der Kopf wird angehoben, das gestreckt liegende Bein, die Hüfte oder der Rücken berührt nicht mehr den Boden. Der*die Sportler*in kann die Position nicht halten und kippt seitlich weg.



4. Schulterbeweglichkeit Test

Testmaterial

Zollstock oder Maßband mindestens 30cm

Testzielsetzung

Erfassung der Schulterbeweglichkeit

Testaufgabe und Testdurchführung

1 Vor Beginn der Testung wird die Länge der Hand des*der Sportler*in von der Handwurzel bis zur Spitze des Mittelfingers gemessen. Das Ergebnis wird für die Auswertung benötigt.

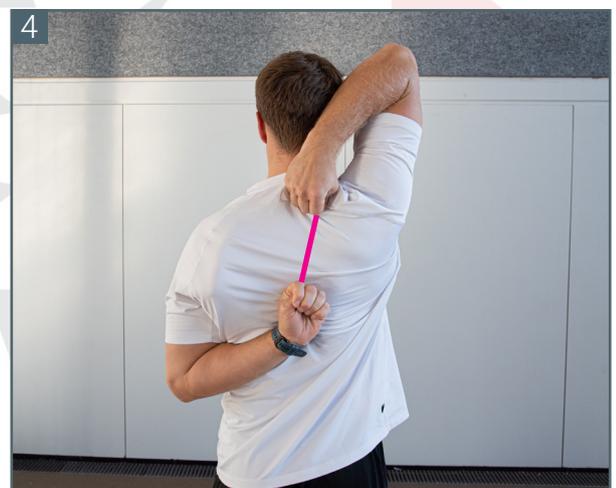
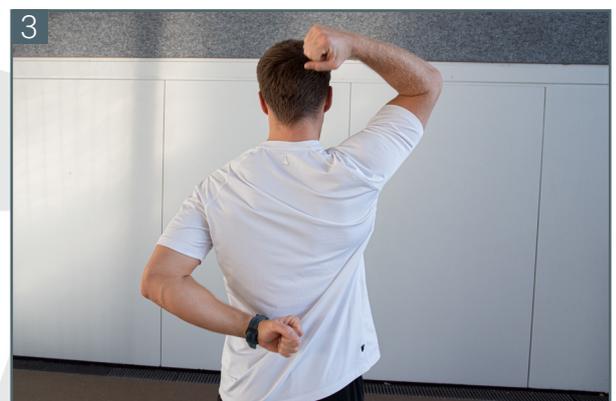
2 Im aufrechten hüftbreiten Stand (gerade Rücken, Blick nach vorne), Arme seitlich ausgestreckt versucht der*die Sportler*in, die beiden zu Fäusten geballten Hände hinter den Rücken möglichst nach zueinander zu führen.

3 Ein Ellenbogen befindet sich dabei neben dem Kopf, wird also obenherum geführt, der andere liegt seitlich am Rumpf an, wird also untenherum geführt. Der Rumpf und Kopf sollen dabei möglichst aufrecht gehalten werden.

4 Hat der*die Sportler*in die maximale Position erreicht, wird der kürzeste Abstand zwischen den geballten Fäusten erfasst. Anschließend wird der gleiche Vorgang mit umgekehrter Position der geballten Fäuste durchgeführt.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Der*die Sportler*in soll bei der Durchführung des Tests nicht zu stark ins Hohlkreuz gehen. Ebenfalls dürfen die Schultern nicht verdreht werden.



5. Klimmzug Test

Testmaterial

Stange/ gerade Klimmzugstange/ Reck, Stoppuhr

Testzielsetzung

Erfassung der Zug- und Haltekraft des Oberkörpers

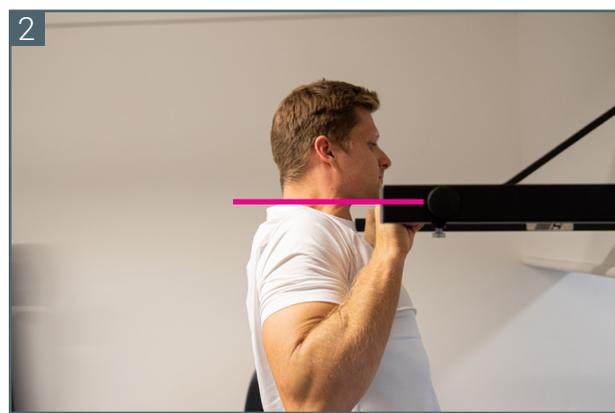
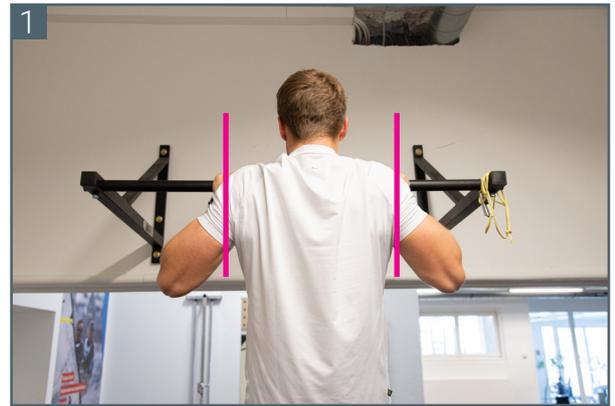
Testaufgabe und Testdurchführung

1 Der*die Sportler*in wählt einen schulterbreiten Obergriff (Pull up), wobei die Handflächeninnenflächen vom Körper wegzeigen. Aus dem Hang zieht sich der*die Sportler*in einmal eigenständig so hoch, dass der Kopf über der Stange ist. Die Füße dürfen den Boden nicht mehr berühren.

2 Diese Position muss nun so lange wie möglich gehalten werden. Die Zeit wird genommen, sobald und solange der Kopf über der Stange ist.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Die Augen müssen mindestens über der Stange sein, damit die Zeit genommen werden kann. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Augen unterhalb der Stange sind.



6. Sit-Ups Test

Testmaterial

Yogamatte oder feste Turnmatte

Testzielsetzung

Erfassung der Rumpfkraft in Flexion und Extension

Testaufgabe und Testdurchführung

1 Der*die Sportler*in liegt zu Beginn des Tests mit angestellten Beinen (ca. 90 Grad) auf dem Rücken. Die Arme werden vor der Brust verschränkt.

2 Nun muss der*die Sportler*in mit dem Oberkörper in die aufrechte Position kommen, um sich anschließend wieder zum Boden zurück zu bewegen. Es werden die maximale Anzahl von Wiederholungen gezählt.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Die Hände/Arme müssen vor dem Körper bleiben und dürfen nicht zum Schwung holen genutzt werden. Die Füße bleiben am Boden. Nur, wenn der*die Sportler*in in eine aufrechte Position kommt und danach vollständig Kopf und Schulter auf der Matte ablegt, wird die Wiederholung gewertet.



7. Liegestütz Test

Testmaterial

Yogaklotz (23cm Länge x 15cm Breite x 7,5cm Höhe)

Testzielsetzung

Erfassung der Ganzkörperstabilität und Oberkörperkraft

Testaufgabe und Testdurchführung

Der*die Sportler*in legt sich auf dem Boden und positioniert seine Hände neben dem Körper auf Brusthöhe. Die Ellbogen bleiben hierbei eng am Körper (schulterbreit). Der Kopf soll sich in der Verlängerung der Wirbelsäule befinden. Unter der Brust des*der Sportler*in wird mittig ein entsprechend genormter Yogaklotz mit Höhe 7,5cm positioniert. Nun beginnt der*die Sportler*in, so viele Liegestütze wie möglich zu absolvieren.

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen

Als gültige Wiederholungen werden nur die Liegestütze gezählt, bei denen sich der*die Sportler*in aus einer gestreckten Armposition bis zum Yogablock hinunter bewegt, diesen berührt, ohne sich jedoch abzulegen. Der*die Sportler*in muss in einer von Kopf bis Fuß gestreckten Haltung bleiben. Die Hände müssen schulterbreit zusammenstehen bleiben.



8. Rückenstrecker Test

Testmaterial

Turnkasten, 2 Stangen mit Querstange

Testzielsetzung

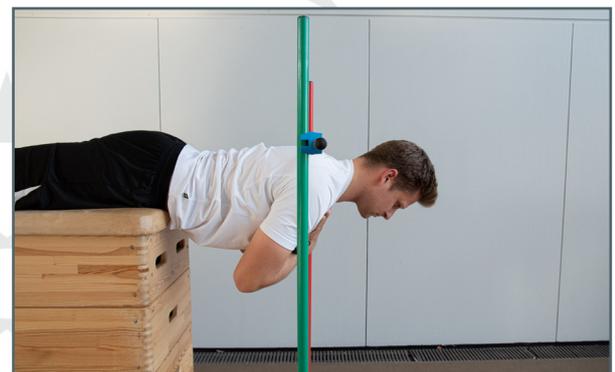
Erfassung der Rumpfkraft

Testaufgabe und Testdurchführung

1 Der*die Sportler*in liegt mit den Beinen so auf dem Turnkasten, dass deren Beckenkamm mit dem Kasten abschließt. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, die Schulter berühren leicht die Begrenzungsstange. Von dieser Ausgangsposition bewegt sich der*die Sportler*in komplett hinunter und aus der hängenden Position in die Waagerechte zurück. Der*die Prüfer*in hält dabei die Beine des*der Sportler*in auf dem Kasten fest und zählt die Wiederholungen.

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen

Eine Wiederholung ist nur dann gültig, wenn der*die Sportler*in aus der hängenden Position in die Waagerechte kommt. Zudem müssen die Arme während des gesamten Tests vor der Brust verschränkt bleiben.



9. Wandsitz Test

Testmaterial
Stoppuhr

Testzielsetzung
Erfassung der Bein- und Rumpfkraft

Testaufgabe und Testdurchführung

Der*die Sportler*in steht mit den Rücken an einer Wand.

- 1 Die Arme sind vor der Brust verkreuzt.
- 2 Nun geht man so tief in die Hocke, dass das Kniegelenk ungefähr einen 90 Gradwinkel aufweist und auch das Hüftgelenk ungefähr einen 90 Gradwinkel aufweist. Hinterkopf, Schulterblätter und Becken berühren die Wand durchgängig. Die Füße sind schulterbreit auseinander, die Füße parallel zueinander. Sobald der*die Sportler*in diese Position erreicht hat, wird die Zeitmessung gestartet. Die Zeitmessung wird beendet, sobald eine der angeführten Bedingungen nicht mehr erfüllt ist.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Der*die Sportlerin darf die Hände nicht an die Wand drücken. Die Hände dürfen nicht auf dem Oberschenkel abgestützt werden. Die 90 Grad am Knie- und am Hüftgelenk dürfen nicht verändert werden. Der*die Sportler*in darf seine Position ab dem Start nicht mehr verändern.



10. Unterarmstütz Test

Testmaterial

Zwei Stangen mit Querstange

Testzielsetzung

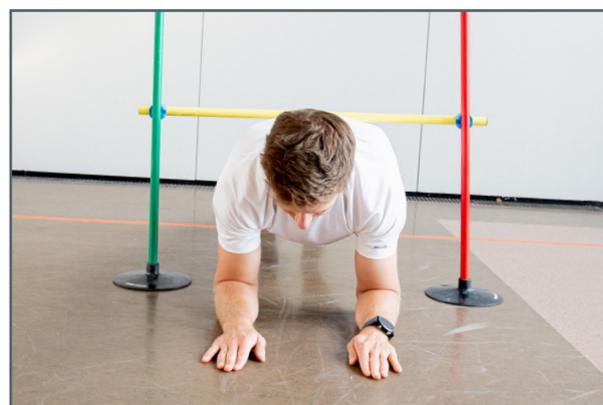
Erfassung der Rumpfkraft

Testaufgabe und Testdurchführung

Der*die Sportler*in positioniert sich innerhalb der Stangen. Die Hände sind mit den Handflächen zum Boden schulterbreit positioniert. Die Füße sind schulterbreit auseinander. Die Wirbelsäule und der Kopf bilden eine Linie. Die Lendenwirbelsäule berührt die Querstange. Sobald der*die Sportler*in diese Position erreicht hat, wird die Zeitmessung gestartet. Die Zeitmessung wird beendet, sobald eine der angeführten Bedingungen nicht mehr erfüllt ist.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Der Test ist beendet sobald, der*die Sportler*in keinen Kontakt mehr zur Querstange hat, oder die Ausgangsposition verlässt.



11. Kasten Bumerang Test

Testmaterial

4 Turnmatten (200cm Länge x 100cm Breite), 1 Stange, 3 Kastenteile (145cm Breite, 45cm Höhe, 20cm Tiefe), Stoppuhr, Maßband mindestens 200cm

Testaufbau

Der Aufbau soll wie in der Aufbauanleitung erfolgen. Zu beachten ist, dass sich die Bezugspunkte bei der Entfernungsangabe zwischen der Turnmatte am Startpunkt und den drei Kastenteilen unterscheiden. Bei der Turnmatte am Startpunkt wird die Distanz vom Ende der Turnmatte bis zur Stange gemessen. Bei den Kastenteilen wird die Distanz von den Kastenteilen bis zur Stange gemessen. Die Entfernung der Turnmatte in den Kastenteilen ist nicht relevant.

Testzielsetzung

Erfassung der Agilität und Beweglichkeit

Testaufgabe und Testdurchführung

Der*die Sportler*in steht an Startpunkt vor der ersten Turnmatte. Mit dem Startsignal erfolgt die Zeitmessung.

1 Der*die Sportler*in beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte.

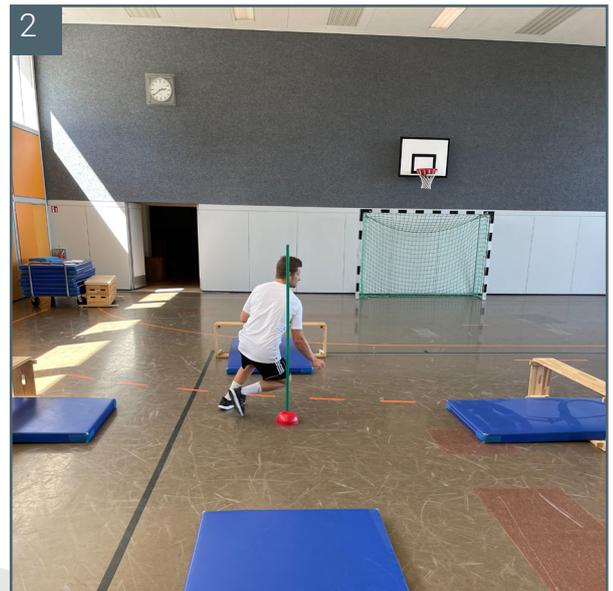
2 Danach umläuft die Sportler*in im rechten Winkel die Stange in Richtung Kastenteil 1 (siehe Kasten Bumerang Test Aufbauanleitung).

3 Das Kastenteil wird von dem*der Sportler*in erst übersprungen und in Richtung der Stange durchkrochen **4**.

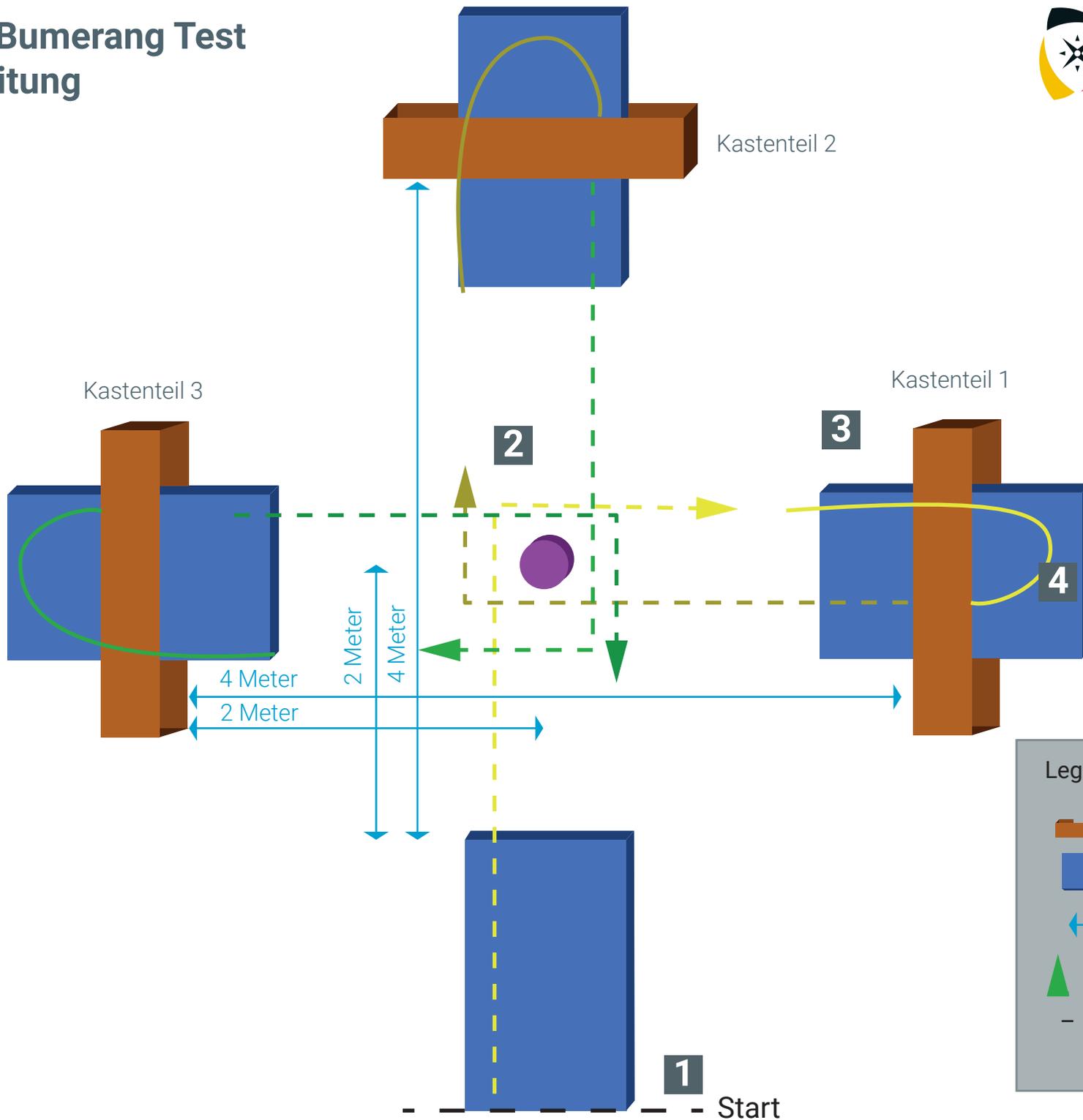
Jeweils mit rechtwinkligen Umlauf der Stange, wird dann das Kastenteil 2 und das Kastenteil 3 übersprungen und durchkrochen. Nach dem Kastenteil 3 muss dann die Stange nochmals im Rechtenwinkel umlaufen werden. Das Ziel ist erreicht sobald der*die Sportler*in die Startmatte mit dem Fuß berührt. Die Zeitmessung wird gestoppt und die Zeit notiert.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Die Ziellinie muss spätestens nach 60 Sekunden erreicht werden, ansonsten gilt die Übung als nicht bestanden. Die Kastenteile müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge übersprungen und durchgequert werden.



11. Kasten Bumerang Test Aufbauanleitung



Legende

-  Stange
-  Kastenelement
-  Turnmatte
-  Distanzangabe
-  Laufrichtung
-  Startpunkt
-  Bildhinweise

12. Yo-Yo Intermittent Recovery Test

Testmaterial

Lautsprecher und Audiotool zum Abspielen von MP3s, 3 Hütchen, 20m Maßband, Stoppuhr, Erfassungsbogen Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (Anhang)

Testzielsetzung

Erfassung der Ausdauerfähigkeit

Testaufgabe und Testdurchführung

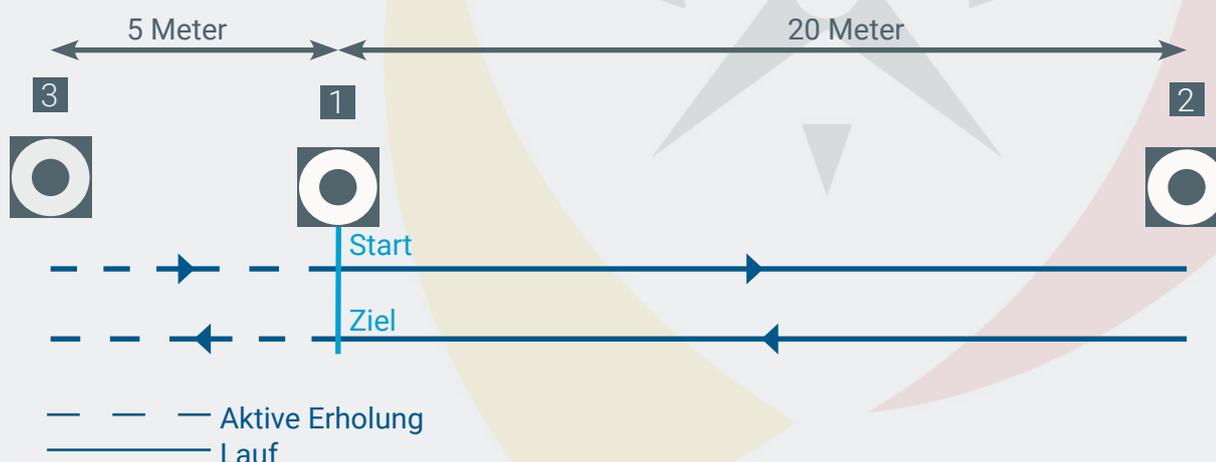
Der*die Sportler*in stellt sich an die Startlinie **1**. Ab dem ersten Signal wird die Zeitmessung gestartet und der*die Sportler*in startet und läuft **2** zum zweiten Hütchen, wo der*die Sportler*in spätestens beim zweiten Signal ankommen muss. Von dort läuft der*die Sportler*in sofort wieder zurück zum Starthütchen **1**, wo der*die Sportler*in wieder spätestens beim zweiten Signal ankommen muss. Anschließend läuft der*die Sportler*in langsam um ein 5m entferntes Hütchen **3** herum und kommt zum Starthütchen zurück. Hier wartet der*die Sportler*in, bis das nächste Signal ertönt, um wieder loszulaufen. Dieser Vorgang wiederholt sich immer wieder, bei steigender Geschwindigkeit, bis der*die Sportler*in zweimal hintereinander zu spät am jeweiligen Hütchen ankommt. In diesem Fall wird der Test abgebrochen und die entsprechende Zeit notiert.

Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen

Das Hütchen **2** muss bei der Übung nicht umlaufen werden. Es muss vor dem akustischen Signal erreicht werden. Die ermittelte Zeit wird im Erfassungsbogen „Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1“ herausgesucht und das entsprechend erreichte Level in den Laufzettel des*der Sportler*in notiert.



Testaufbau



DSV- Athletik- Test

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Segler-Verband e.V.
Soling 16
24159 Kiel

Tel.: 040 632 009 946

Mail: leistungssport@dsv.org

<http://dsv.org/leistungssport>

Fachliche Betreuung:

Hendrik Ismar (hendrik.ismar@dsv.org)

Dieko Riebe (dieko.riebe@dsv.org)

Frithjof Schade (frithjof.schade@dsv.org)

Copyright

Deutscher Segler-Verband e.V.

Kiel, 2022



DSV- Athletik- Test

Anhang



Auswertungsbogen

Name, Vorname	Geburtsdatum	Bootsklasse	Verband/Bundesland

Gewicht in kg		Körpergröße in cm	
1. Gleichgewicht Test (BESS)	Fehlerpunkte	Ausgangsposition 1	Ausgangsposition 2
2. Toe Touch Test	Bereich		
3. Straight Leg Raise Test	Bereich	Links	Rechts
4. Schulterbeweglichkeit Test	Handlänge [cm]		Abstand [cm]
5. Klimmzug Test	Zeit [min:sec,cs]		
6. Sit-Ups Test	Wiederholungen		
7. Liegestütze Test	Wiederholungen		
8. Rückenstrecker Test	Wiederholungen		
9. Wandsitz Test	Zeit [min:sec,cs]		
10. Unterarmstütz Test	Zeit [min:sec,cs]		
11. Kasten Bumerang Test	Zeit [min:sec,cs]		
12. Yo-Yo Intermittent Recovery Test	Level		

Auswertungsbogen Yo-Yo Intermitted Recovery Test Level 1.1 - 52.2

Phase	Level	Zeit	Phase	Level	Zeit	Phase	Level	Zeit
Start Level		00:00:00 min	Start Level		05:50:98 min	Start Level		11:22:58 min
Ende Level	1.1	00:07:00 min	Ende Level	18.1	05:55:94 min	Ende Level	35.1	11:27:22 min
Ende Level	1.2	00:14:00 min	Ende Level	18.2	06:20:90 min	Ende Level	35.2	11:31:86 min
Start Level		00:24:00 min	Start Level		06:10:90 min	Start Level		11:41:86 min
Ende Level	2.1	00:30:00 min	Ende Level	19.1	06:15:86 min	Ende Level	36.1	11:46:36 min
Ende Level	2.2	00:36:00 min	Ende Level	19.2	06:20:82 min	Ende Level	36.2	11:50:86 min
Start Level		00:46:00 min	Start Level		06:30:82 min	Start Level		12:00:86 min
Ende Level	3.1	00:51:55 min	Ende Level	20.1	06:35:62 min	Ende Level	37.1	12:05:36 min
Ende Level	3.2	00:57:55 min	Ende Level	20.2	06:40:42 min	Ende Level	37.2	12:09:86 min
Start Level		01:07:10 min	Start Level		06:50:42 min	Start Level		12:19:86 min
Ende Level	4.1	01:12.65 min	Ende Level	21.1	06:55:22 min	Ende Level	38.1	12:24:36 min
Ende Level	4.2	01:18.20 min	Ende Level	21.2	07:00:02 min	Ende Level	38.2	12:28:86 min
Start Level		01:28:20 min	Start Level		07:10:02 min	Start Level		12:38:86 min
Ende Level	5.1	01:33:54 min	Ende Level	22.1	07:14:82 min	Ende Level	39.1	12:43:36 min
Ende Level	5.2	01:38:88 min	Ende Level	22.2	07:19:62 min	Ende Level	39.2	12:47:86 min
Start Level		01:48:88 min	Start Level		07:29:62 min	Start Level		12:57:86 min
Ende Level	6.1	01:54:22 min	Ende Level	23.1	07:34:42 min	Ende Level	40.1	13:02:36 min
Ende Level	6.2	01:59:66 min	Ende Level	23.2	07:39:22 min	Ende Level	40.2	13:06:86 min
Start Level		02:09:66 min	Start Level		07:49:22 min	Start Level		13:16:86 min
Ende Level	7.1	02:15:00 min	Ende Level	24.1	07:54:02 min	Ende Level	41.1	13:21:36 min
Ende Level	7.2	02:20:34 min	Ende Level	24.2	07:58:82 min	Ende Level	41.2	13:25:86 min
Start Level		02:30:34 min	Start Level		08:08:82 min	Start Level		13:35:86 min
Ende Level	8.1	02:35:34 min	Ende Level	25.1	08:13:62 min	Ende Level	42.1	13:40:36 min
Ende Level	8.2	02:40:62 min	Ende Level	25.2	08:18:42 min	Ende Level	42.2	13:44:86 min
Start Level		02:50:62 min	Start Level		08:28:42 min	Start Level		13:54:86 min
Ende Level	9.1	02:55:76 min	Ende Level	26.1	08:33:22 min	Ende Level	43.1	13:59:36 min
Ende Level	9.2	03:00:90 min	Ende Level	26.2	08:38:02 min	Ende Level	43.2	14:03:86 min
Start Level		03:10:90 min	Start Level		08:48:02 min	Start Level		14:13:86 min
Ende Level	10.1	03:16:04 min	Ende Level	27.1	08:52:82 min	Ende Level	44.1	14:18:22 min
Ende Level	10.2	03:21:18 min	Ende Level	27.2	08:57:62 min	Ende Level	44.2	14:22:58 min
Start Level		03:31:18 min	Start Level		09:07:62 min	Start Level		14:32:58 min
Ende Level	11.1	03:36:42 min	Ende Level	28.1	09:12:26 min	Ende Level	45.1	14:36:94 min
Ende Level	11.2	03:41:46 min	Ende Level	28.2	09:16:90 min	Ende Level	45.2	14:41:30 min
Start Level		03:51:46 min	Start Level		09:26:90 min	Start Level		14:51:30 min
Ende Level	12.1	03:56:42 min	Ende Level	29.1	09:31:54 min	Ende Level	46.1	14:55:66 min
Ende Level	12.2	04:01:38 min	Ende Level	29.2	09:36:18 min	Ende Level	46.2	15:00:02 min
Start Level		04:11:38 min	Start Level		09:46:18 min	Start Level		15:10:02 min
Ende Level	13.1	04:16:34 min	Ende Level	30.1	09:50:82 min	Ende Level	47.1	15:14:38 min
Ende Level	13.2	04:21:30 min	Ende Level	30.2	09:55:46 min	Ende Level	47.2	15:18:74 min
Start Level		04:31:30 min	Start Level		10:05:46 min	Start Level		15:28:74 min
Ende Level	14.1	04:36:26 min	Ende Level	31.1	10:10:10 min	Ende Level	48.1	15:33:10 min
Ende Level	14.2	04:41:22 min	Ende Level	31.2	10:14:74 min	Ende Level	48.2	15:37:46 min
Start Level		04:51:22 min	Start Level		10:24:74 min	Start Level		15:47:46 min
Ende Level	15.1	04:56:18 min	Ende Level	32.1	10:29:38 min	Ende Level	49.1	15:51:79 min
Ende Level	15.2	05:01:14 min	Ende Level	32.2	10:34:02 min	Ende Level	49.2	15:56:15 min
Start Level		05:11:14 min	Start Level		10:44:02 min	Start Level		16:06:15 min
Ende Level	16.1	05:16:10 min	Ende Level	33.1	10:48:66 min	Ende Level	50.1	16:10:51 min
Ende Level	16.2	05:21:06 min	Ende Level	33.2	10:53:30 min	Ende Level	50.2	16:14:87 min
Start Level		05:31:06 min	Start Level		11:03:30 min	Start Level		16:24:87 min
Ende Level	17.1	05:36:02 min	Ende Level	34.1	11:07:94 min	Ende Level	52.1	16:29:23 min
Ende Level	17.2	05:40:98 min	Ende Level	34.2	11:12:58 min	Ende Level	52.2	16:33:59 min

Auswertungsbogen Yo-Yo Intermitted Recovery Test Level 53.1 - 91.2

Phase	Level	Zeit	Phase	Level	Zeit	Phase	Level	Zeit
Start Level		16:02:07 min	Start Level		20:37:19 min	Start Level		25:05:79 min
Ende Level	53.1	16:06:31 min	Ende Level	68.1	20:41:19 min	Ende Level	83.1	25:09:69 min
Ende Level	53.2	16:10:55 min	Ende Level	68.2	20:45:19 min	Ende Level	83.2	25:13:59 min
Start Level		16:20:55 min	Start Level		20:55:19 min	Start Level		25:23:59 min
Ende Level	54.1	16:24:79 min	Ende Level	69.1	20:59:19 min	Ende Level	84.1	25:27:39 min
Ende Level	54.2	16:29:03 min	Ende Level	69.2	21:03:19 min	Ende Level	84.2	25:31:19 min
Start Level		16:39:03 min	Start Level		21:13:19 min	Start Level		25:41:19 min
Ende Level	55.1	16:43:27 min	Ende Level	70.1	21:17:19 min	Ende Level	85.1	25:44:99 min
Ende Level	55.2	16:47:51 min	Ende Level	70.2	21:21:19 min	Ende Level	85.2	25:48:79 min
Start Level		16:57:51 min	Start Level		21:31:19 min	Start Level		25:58:79 min
Ende Level	56.1	17:01:75 min	Ende Level	71.1	21:35:19 min	Ende Level	86.1	26:02:59 min
Ende Level	56.2	17:05:99 min	Ende Level	71.2	21:39:19 min	Ende Level	86.2	26:06:39 min
Start Level		17:15:99 min	Start Level		21:49:19 min	Start Level		26:16:39 min
Ende Level	57.1	17:20:23 min	Ende Level	72.1	21:53:19 min	Ende Level	87.1	26:20:19 min
Ende Level	57.2	17:24:74 min	Ende Level	72.2	21:57:19 min	Ende Level	87.2	26:23:99 min
Start Level		17:34:74 min	Start Level		22:07:19 min	Start Level		26:33:99 min
Ende Level	58.1	17:38:71 min	Ende Level	73.1	22:11:19 min	Ende Level	88.1	26:37:79 min
Ende Level	58.2	17:42:95 min	Ende Level	73.2	22:15:19 min	Ende Level	88.2	26:41:59 min
Start Level		17:52:95 min	Start Level		22:25:19 min	Start Level		26:51:59 min
Ende Level	59.1	17:57:19 min	Ende Level	74.1	22:29:19 min	Ende Level	89.1	26:55:39 min
Ende Level	59.2	18:01:43 min	Ende Level	74.2	22:33:19 min	Ende Level	89.2	26:59:19 min
Start Level		18:11:43 min	Start Level		22:43:19 min	Start Level		26:09:19 min
Ende Level	60.1	18:15:54 min	Ende Level	75.1	22:47:19 min	Ende Level	90.1	26:12:99 min
Ende Level	60.2	18:19:65 min	Ende Level	75.2	22:51:19 min	Ende Level	90.2	26:16:79 min
Start Level		18:29:65 min	Start Level		23:01:19 min	Start Level		26:26:79 min
Ende Level	61.1	18:33:76 min	Ende Level	76.1	23:05:09 min	Ende Level	91.1	26:30:59 min
Ende Level	61.2	18:37:87 min	Ende Level	76.2	23:08:99 min	Ende Level	91.2	26:34:39 min
Start Level		18:47:87 min	Start Level		23:18:99 min			
Ende Level	62.1	18:51:98 min	Ende Level	77.1	23:22:89 min			
Ende Level	62.2	18:56:09 min	Ende Level	77.2	23:26:79 min			
Start Level		19:06:09 min	Start Level		23:36:79 min			
Ende Level	63.1	19:10:20 min	Ende Level	78.1	23:40:69 min			
Ende Level	63.2	19:14:31 min	Ende Level	78.2	23:44:59 min			
Start Level		19:24:31 min	Start Level		23:54:59 min			
Ende Level	64.1	19:28:42 min	Ende Level	79.1	23:58:49 min			
Ende Level	64.2	19:32:53 min	Ende Level	79.2	24:02:39 min			
Start Level		19:42:53 min	Start Level		24:12:39 min			
Ende Level	65.1	19:46:64 min	Ende Level	80.1	24:16:29 min			
Ende Level	65.2	19:50:75 min	Ende Level	80.2	24:20:19 min			
Start Level		20:00:75 min	Start Level		24:30:19 min			
Ende Level	66.1	20:04:86 min	Ende Level	81.1	24:34:09 min			
Ende Level	66.2	20:08:97 min	Ende Level	81.2	24:37:99 min			
Start Level		20:18:97 min	Start Level		24:47:99 min			
Ende Level	67.1	20:23:08 min	Ende Level	82.1	24:51:89 min			
Ende Level	67.2	20:27:19 min	Ende Level	82.2	24:55:79 min			