

## Datenblatt Athletiktest ISSF-Disziplinen

Name, Vorname				m/w	
Geburtsdatum		Größe		Gewicht	
Notfallkontakt: Tel-Nr.		Anschrift			
Disziplin		Landesverband		Bundesstützpkt.	
Kaderstatus	<input type="checkbox"/> OK/PK <input type="checkbox"/> NK 1 <input type="checkbox"/> NK 2 <input type="checkbox"/> LK <input type="checkbox"/> Sonstiges			<input type="checkbox"/> erster Test <input type="checkbox"/> Wiederholungstest (in dieser Saison)	

### Ausdauer:

45-Minuten Lauf: Distanz (Meter): \_\_\_\_\_  30 Minuten Schwimmen: Distanz (Meter): \_\_\_\_\_

### Rumpfkrafttest:

#### Ventrale Kette (Bauch)



Zeit (sek.): \_\_\_\_\_

Stangenhöhe: \_\_\_\_\_

#### Laterale Kette (Seite)



Zeit rechts (sek.): \_\_\_\_\_

Zeit links (sek.): \_\_\_\_\_

Stangenhöhe: \_\_\_\_\_

#### Dorsale Kette (Rücken)



Zeit (sek.): \_\_\_\_\_

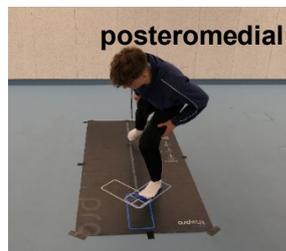
Stangenhöhe: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Balancetest:



rechts: \_\_\_\_\_

links: \_\_\_\_\_



rechts: \_\_\_\_\_

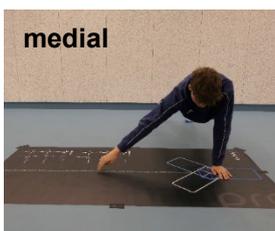
links: \_\_\_\_\_



rechts: \_\_\_\_\_

links: \_\_\_\_\_

Beinlänge (SIAS – Innenseite Knöchel): links: \_\_\_\_\_ rechts: \_\_\_\_\_



rechts: \_\_\_\_\_

links: \_\_\_\_\_



rechts: \_\_\_\_\_

links: \_\_\_\_\_



rechts: \_\_\_\_\_

links: \_\_\_\_\_

Armlänge (C7 – Mittelfingerspitze): links: \_\_\_\_\_ rechts: \_\_\_\_\_