

## Kadernominierungskriterien Athletiktests

### Rumpfkraft nach Bourban:

#### Ventral



OK/PK m: **118 sec.** (1:58min)  
 NK m: **118 sec.** (1:58min)  
 OK/PK w: **106 sec** (1:46min)  
 NK w: **106 sec.** (1:46min)

#### Lateral



OK/PK m: **66 sec.** (1:06min)  
 NK m: **66 sec.** (1:06 min)  
 OK/PK w: **59 sec.** (0:59min)  
 NK w: **59 sec.** (0:59min)

#### Dorsal



OK/PK m: **92 sec.** (1:32min)  
 NK m: **92 sec.** (1:32min)  
 OK/PK w: **100 sec.** (1:40min)  
 NK w: **100 sec.** (1:40min)

### Balance nach Y-Balance

$$\text{relativer Gesamtwert (\%)} = \frac{\text{max.Reichweite medial} + \text{max.RW inferolateral} + \text{max.RW superolateral}}{3 \times \text{Armlänge}} \times 100$$

Beine: **OK/PK: 109**

Arme: **OK/PK: 93**

Errechnung untere Extremitäten analog

NK: 105

NK: 91

OK/PK: 109

OK/PK: 93

NK: 105

NK: 91

#### Ausdauer:

Laufen (45min): **m: 6,5 km (16 ¼ Runden)** Schwimmen (30min): **m: 1050 m (21 bzw. 42 Bahnen)**

**w: 5,5 km (13 ¾ Runden)**

**w: 950 m (19 bzw. 38 Bahnen)**