

Testbatterie DGV/LGV

Stand: 2023

Die Tests im Bereich KRAFT

Liegestütz eng



- Liegestützposition am Boden
- Hände unterhalb der Schultern
- Fingerspitzen zeigen gerade nach vorne
- Die Hände kurz abheben, dann unter Beibehaltung der Körperposition die Arme strecken, dann wieder zur Ausgangsposition liegend am Boden zurückkehren, Hände wieder kurz abheben und unter Beibehaltung der Körperposition die Arme wieder strecken
- Ellbogen werden eng am Körper geführt
- Brust muss in der unteren Position den Boden berühren und die Hände abgehoben werden
- Körper muss in einer Linie nach oben und nach unten geführt werden
- **Abbruchkriterium wenn Gesäß zu tief während der Bewegung oder Becken in gekippter Position**
- Gesamtanzahl wird notiert

Klimmzug vertikal



- Klimmzugposition im Kammgriff (siehe Bild)
- In der unteren Position müssen die Arme komplett gestreckt sein
- In der oberen Position muss sich das Kinn oberhalb der Stange befinden
- Gesamtzahl wird notiert

Frontstütz



- Unterarmstützposition am Boden
- Ellbogen befinden sich unterhalb der Schultern
- Oberer Rücken und Gesäß beschreiben eine gerade Fläche
- Füße schulterbreit
- **Abbruch des Tests bei kleiner Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt
 - Knie brechen ein
 - Absinken des oberen Rückens
- Zeit wird in Sekunden notiert

Seitstütz re/li



- Seitstützposition am Boden
- „freier“ Arm ausgestreckt nach oben
- Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter
- Füße aufeinander
- Körperflanken bilden eine durchgehende Gerade Fläche
- **Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt seitlich nach vorne oder hinten
 - Knie brechen ein
 - „Absinken“ der Körpermitte in Richtung Boden
 - Schulter „bricht ein“
- Zeit wird notiert

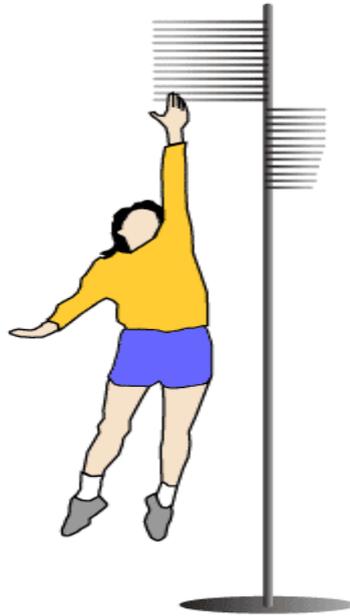
Single Leg Bridge re/li



- Single Leg Bridge am Boden
- Kniewinkel im Standbein 90°
- Knie befinden sich auf einer Höhe und berühren sich nicht
- Die komplette Körpervorderseite, inkl. des gestreckten Beins, bilden eine durchgängige Fläche
- **Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt nach unten
 - Krampfen
 - „Absinken“ der Körpermitte in Richtung Boden
- Test wird mit beiden Seiten durchgeführt
- Zeit wird notiert

Die Tests im Bereich SPRUNG

Jump and reach am Vertec



- Im aufrechten Stand mit gestreckten Armen wird die maximale Reichhöhe am Vertec ermittelt
 - Vertec wird auf diese Höhe eingestellt
- Maximaler Spring in die Höhe, wobei am höchsten Punkt die Lamellen berührt werden
- 3 Versuche, nach jedem Versuch werden die überwundenen Lamellen werggeklappt
- Ergebniss wird als Sprunghöhe in cm notiert

Standweitsprung



- Messskala am Boden
- Fußspitzen beider Füße an der Absprunglinie
- Maximaler Sprung auf Weite
- Gemessen wird bis zur hinteren Ferse
- Landeposition muss gehalten werden können
- 2 Versuche
- Beste Weite wird in cm notiert

Standweitsprung ohne Arme

- Messskala am Boden
- Fußspitzen beider Füße an der Absprunglinie
- Hände werden an den Hüften fixiert und während Absprung, Flugphase und Landung gehalten
- Gemessen wird bis zu hinteren Ferse
- Landeposition muss gehalten werden können
- 2 Versuche
- Beste Weite wird in cm notiert

Die Tests im Bereich WURF

Situp and Throw



- In Rückenlage auf dem Boden mit angestellten Beinen
 - Auftaktbewegung der Arme lang überkopf, bis Ball kurz vor den Boden geführt wurde
 - Ball wird während der Sit-up-Bewegung abgeworfen
 - Ungültigkeit des Tests bei kleiner Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Ball wird zu früh geworfen mit Schultern auf Boden
 - Ball wird zu spät geworfen in einer aufrechten Oberkörperposition
 - Gesäß hebt beim Anwurf ab
 - Weiblich: 2 Kg Medizinball (global)
 - Männlich 3 Kg Medizinball (global)
 - 2 Versuche
 - Beste Weite wird in cm notiert
- **U 13 Test:** Medizinballgewicht in Abhängigkeit vom Körpergewicht (lokal): $\text{Körpergewicht} / 20 = \text{Medizinballgewicht}$. Ist die Ziffer an der ersten wegfallenden Dezimalstelle eine 0, 1, 2, 3 oder 4, dann wird abgerundet. Ist die Ziffer an der ersten wegfallenden Dezimalstelle eine 5, 6, 7, 8 oder 9, dann wird aufgerundet.

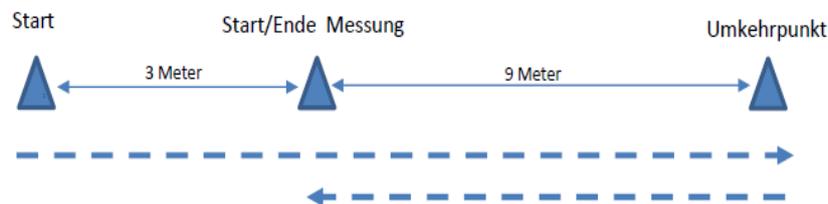
Seated Chest Pass



- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl
- Rücken komplett angelehnt
- Ball in Vorhalte
- Auftaktbewegung des Balls bis Brustkontakt
- Ungültigkeit des Tests bei kleiner Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Oberkörper verlässt Rückenlehne
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert
- **U 13 Test:** Medizinballgewicht in Abhängigkeit vom Körpergewicht (lokal): Körpergewicht / 20= Medizinballgewicht. Ist die Ziffer an der ersten wegfallenden Dezimalstelle eine 0, 1, 2, 3 oder 4, dann wird abgerundet. Ist die Ziffer an der ersten wegfallenden Dezimalstelle eine 5, 6, 7, 8 oder 9, dann wird aufgerundet.

Die Tests im Bereich SCHNELLIGKEIT

Shuttlerun 2x9



- Aufbau der drei Markierungen im Abstand von 3 Metern, bzw. 9 Metern (siehe Bild)
- Gesprintet wird ab Start
- Zeit wird gemessen ab der 2. Markierung „Start Messung“, über die Markierung „Umkehrpunkt“ bis zur Markierung „Ende Messung“
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Beide Füße müssen über die Markierung „Wendepunkt“
- 2 Versuche
- Beste Zeit wird in Sekunden notiert

Die Tests im Bereich AUSDAUER

Beep Test

- Zwei Markierungen werden im Abstand von 20 Metern aufgestellt (siehe Bild) ☐ Beep Test
- App zur Durchführung des Tests
- Der Lauf besteht aus Zeitintervallen, die in regelmäßigen Abständen verkürzt werden
- Bei jedem Tonsignal muss der Teilnehmer an der entsprechenden Markierung sein
- Erreicht der Teilnehmer die Markierung vor dem Tonsignal, muss er dort bis zum Signal warten
- Falls der Teilnehmer eine Markierung nicht zum Tonsignal erreicht, hat er 2 Bahnen Zeit dies nachzuholen
- Der Test ist beendet, wenn dies nicht erreicht wurde und der Teilnehmer aufgibt
- Notiert wird das Level und die gelaufenen Bahnen innerhalb dieses Levels

Mindestanforderungen QM LGV

Männlich:

Alter	Situp Wurf	Chest Pass	Jump&Reach	Standweit	Standweit o.	2x9	Liegestütz	Klimmzüge	SLB re	SLB li	Unterarmstütz	Seitstütz re	Seitstütz li
13	385	300	40	160	130	4,47	11	1	90	90	90	90	90
14	400	315	45	175	145	4,4	15	2	110	110	110	110	110
15	436	384	47	196	160	4,32	18	4	125	125	125	125	125
16	481	410	50	208	168	4,3	21	6	150	150	150	150	150
17	520	441	52	217	177	4,22	25	7	165	165	165	165	165
18	551	472	54	226	185	4,16	27	9	180	180	180	180	180
19	581	531	59	233	189	4,06	30	10	190	190	190	190	190

Weiblich:

Alter	Situp Wurf	Chest Pass	Jump&Reach	Standweit	Standweit o.	2x9	Liegestütz	Klimmzüge	SLB re	SLB li	Unterarmstütz	Seitstütz re	Seitstütz li
13	370	330	33	155	124	4,9	6	1	90	90	90	90	90
14	390	350	35	163	131	4,7	10	1	110	110	110	110	110
15	425	375	38	176	143	4,45	12	1	125	125	125	125	125
16	450	400	40	183	150	4,38	14	1	150	150	150	150	150
17	470	420	42	188	152	4,3	15	2	160	160	160	160	160
18	500	455	44	190	155	4,2	17	2	170	170	170	170	170
19	525	475	46	195	159	4,15	19	2	180	180	180	180	180