

Die Mainzer Jesters

Ein neues Leistungssystem des Mainzer Golfclubs



MAINZER JESTERS

Kinder lieben den Wettkampf und haben häufig eine andere Sicht auf die Dinge als wir Erwachsenen.

Das Buttonsystem ist ein Gesamtkonzept, welches die Kinder in ihrer sportlichen Entwicklung leitet, motiviert und fördert. Den Trainern werden funktionale Bewegungsmängel aufgezeigt und das Training noch besser gesteuert und in eine zielführende Richtung gelenkt. Das System umfasst weitaus mehr als nur die grundlegenden Techniken und sportartspezifischen Fähigkeiten der Kinder.

Unser Ziel ist es die Kinder ganzheitlich zu entwickeln. Dies bedeutet, dass wir es uns zur Aufgabe gemacht haben alle erforderlichen Bereiche (siehe unten) zu lehren, zu trainieren, zu beobachten und zu testen. Dies beinhaltet, dass wir Wert auf grundlegende Bewegungen (Laufen, Hüpfen), Objektsteuerung (Werfen, Fangen), Stabilität (Gleichgewicht) und das Bewusstsein (räumliches Sehen) legen, um den Grundstein für funktionale Bewegungen (Beugung, Streckung, Balance von Beweglichkeit und Stabilität) zu legen. Werden hier wichtige Schritte in der Entwicklung verpasst, ist es den Athleten nicht möglich technisch anspruchsvolle Bewegungen ökonomisch und wiederholbar abrufen zu können, wodurch sie nie in der Lage sein werden Spitzenleistungen zu vollbringen. Ebenso wird in diesem System das biologische Alter der Kinder berücksichtigt sowie Wachstumsschübe und Wachstumssprünge miteinbezogen. Die aufgelisteten Athletikanforderungen sind für den männlichen Bereich relevant. Die Normwerte für den weiblichen Bereich stehen ganz am Ende. Die Schlaglängen werden im weiblichen Bereiche ebenfalls entsprechend angepasst.

Das Buttonsystem ist ein Klassifizierungssystem, welches die Kinder durch die ersten Phasen der sportlichen Entwicklung bis hin zu einem „gefürchteten“ Athleten begleitet. Karateschulen auf der ganzen Welt machen sich ein solches System zu Nutzen. Wir im Golf haben zwar unser Handicap-System, dies jedoch alleine ist nicht unbedingt ausreichend um eine ganzheitliche Entwicklung zu beurteilen und zu steuern.

Dafür verwendet das Buttonsystem zehn verschiedene Button von E bis A+.

Kinder und Jugendliche werden in den folgenden fünf Bereichen getestet und anhand dieser Ergebnisse eingestuft.

Die fünf Testfelder sind:

1. Golfschwungtechnische Kompetenzen
2. Schlagfähigkeiten
3. Spielerische Kompetenzen
4. Athletikanforderungen
5. Regeln, Etikette und aktuelles Golfgeschehen

Jedes Kind wird durch eine Reihe von Tests eingestuft, die mit einem Bestanden / Nicht-Bestanden bewertet werden. Die Anzahl der bestandenen Fähigkeiten entscheidet darüber, welche Buttonfarbe das Kind erhält. Jedes Kind, unabhängig von seinem kalendarischen Alter, soll den Screening-Prozess durchlaufen. Die Anfänger- und Fortgeschrittenenstufen benötigen eine Erfolgsquote von 50% und die Profistufen von 75%. Hierbei müssen aus jedem Segment (Schlagfähigkeiten, Athletikanforderungen etc.) 50% bzw. 75% absolviert werden. Der Bereich spielerische Kompetenz ist Grundvoraussetzung um in der jeweiligen Leistungsstufe getestet zu werden. Diese ist unumgänglich und muss in jedem Fall bestanden werden. Der durchschnittliche Score wird aus den 15 besten Turnierrunden über ein Kalenderjahr errechnet (beim Kick-off aus den letzten 15 Turnierrunden).

Zum Start dieses Leistungssystems werden wir einen Kick-off Termin bekannt geben an dem die Kids das erste Mal die Anforderungen durchlaufen. In den nächsten Jahren wird es immer am Ende der Saison einen Termin geben an dem jeder Spieler getestet wird um den aktuellen Leistungsstand festzulegen.

Auf den folgenden Seiten wird das erforderliche Leistungsniveau für die einzelnen Button beschrieben. Dafür werden die Einstufungsebenen in drei Kategorien aufgeteilt:

Anfänger

- E weiß
- E+ gelb
- D orange

Fortgeschrittene

- D+ lila
- C rot
- C+ grün

Profi

- B blau
- B+ grau
- A dunkelgrau
- A+ schwarz



E

Golfschwung -technische Kompetenzen

- Demonstriere einen 10-Fingergriff, bei welchem sich die Hände berühren
- Richte mithilfe eines Ausrichtungsticks die Füße parallel zum Ziel aus
- Demonstriere eine grundlegende athletische Haltung in der Ansprechposition für Eisen und Hölzer
- Demonstriere eine grundlegende Gewichtsverlagerung vom hinteren Bein auf den vorderen Fuß

Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 1 von 10 wird gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts mit 32 Schlägen schaffen
- 10m Chip: 1 von 10 Schlägen (zwei Stationen) in einen 1,5m Radius bringen
- 20m Pitch: 1 von 10 Schlägen in einen 3m Radius bringen
- 40m Pitch: 1 von 10 Schlägen in einen 6m Radius bringen
- Bunker: Anpassungen im Set-Up demonstrieren

Spielerische Kompetenzen

- Kurzplatzscore: Scorekarte kann selbstständig ausgefüllt werden (9-Löcher)

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 2
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 1
- Standweitsprung 90cm
- Standweitsprung ohne Arme 60cm
- Jump and Reach (Vertec) 13cm
- Situp an throw (1kg) 250cm
- Chestpass (1kg) 250cm
- Harakiri Kniestand (60 sek.) 5kg
- Himmelharakiri Kniestand (60 sek.) 5kg
- Agility Test 5,2sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Kenne die Sicherheitsrichtlinien und den Verhaltenskodex für Schläger und Abschlagsregeln im Golf
- Nenne zwei Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jeden (ET, LET, PGA, LPGA)
- Etikette – Nenne das Geräuschniveau und die Kleidung auf dem Golfplatz
- Etikette – Ready Golf



E+

Golfschwung -technische Kompetenzen

- Demonstriere einen einhakenden oder überlappenden Griff
- Richte mithilfe eines Ausrichtungsticks deine Füße, Becken und Schulter parallel zum Ziel aus
- Demonstriere eine grundlegend athletische Haltung in der Ansprechposition mit sauberen Hüft- und Kniewinkeln für Eisen und Hölzer
- Demonstriere eine grundlegende Gewichtsverlagerung vom hinteren Bein auf den vorderen Fuß mit der vollen Endposition

Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 2 von 10 werden gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts mit 31 Schlägen lochen
- 10m Chip: 2 von 10 Chips (zwei Stationen) in einen 1,5m Radius bringen
- 20m Pitch: 1 von 10 Pitches in einen 3m Radius bringen
- 40m Pitch: 1 von 10 Pitches in einen 6m Radius bringen
- 15m Bunkerschlag: 3 von 10 Bällen kommen aus dem Bunker
- Langes Spiel: 4 von 10 Schlägen sind über 20m carry

Spielerische Kompetenzen

- Kurzplatzscore: Scorekarte als Zähler eigenständig ausfüllen + 24 Putts auf 9-Löchern

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 4
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 2
- Standweitsprung 110cm
- Standweitsprung ohne Arme 80cm
- Jump and Reach (Vertec) 16cm
- Situp an throw (1kg) 300cm
- Chestpass (1kg) 300cm
- Harakiri Kniestand (60 sek.) 10kg
- Himmelharakiri Kniestand (60 sek.) 10kg
- Agility Test 5,0sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Nenne vier Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jeden (ET, LET, PGA, LPGA)
- Regel – Ball spielen wie er liegt
- Etikette – Spielgeschwindigkeit und Ready Golf



D

Golfschwung -technische Kompetenzen

- Demonstriere einen starken oder schwachen Griff
- Demonstriere die korrekte Ausrichtung der Füße, des Beckens, der Schulter und der Schlagfläche ohne Hilfe eines Ausrichtungssticks
- Demonstrieren eine vollständige Gewichtsverlagerung vom hinteren Bein auf den vorderen Fuß, sodass alle Spikes sichtbar werden nach dem Treffmoment

Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 3 von 10 werden gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts mit 30 Schlägen lochen
- 10m Chip: 3 von 10 Chips (zwei Stationen) in einen 1,5m Radius bringen
- 20m Pitch: 2 von 10 Pitches in einen 3m Radius bringen
- 40m Pitch: 2 von 10 Pitches in einen 6m Radius bringen
- 15m Bunker: 5 von 10 Bällen kommen aus dem Bunker
- Langes Spiel: 4 von 10 Schlägen sind über 40m total

Spielerische Kompetenzen

- Kurzplatzscore: +13 auf 9-Löchern
- Score: + 36 auf 18-Löchern von grün (neue Pars)

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 8
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 4
- Standweitsprung 130cm
- Standweitsprung ohne Arme 100cm
- Jump and Reach (Vertec) 21cm
- Situp an throw (2kg) 300cm
- Chestpass (2kg) 300cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 20kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 20kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 1
- Agility Test 4,8sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Nenne sechs Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jeden (ET, LET, PGA, LPGA)
- Regeln - Weiße, Rote und Gelbe Pfähle
- Etikette - Putten und Bunker Etikette



D+

Golfschwung -technische Kompetenzen

- Demonstriere die Fähigkeit die richtige Ballposition zu bestimmen um den Ball zu schlagen

Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 4 von 10 Putts lochen
- Birdie-Zonen Putt: 1 von 10 Putts aus 2 – 5m lochen
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts mit 29 Schlägen lochen
- 10m Chip: 4 von 10 Chips (zwei Stationen) in einen 1,5m Radius bringen
- 20m Pitch: 3 von 10 Schlägen in einen 3m Radius bringen
- 40m Pitch: 3 von 10 Schlägen in einen 6m Radius bringen
- 15m Bunker: 1 von 10 Schlägen in einen 6m Radius bringen
- Langes Spiel Eisen (Wedge oder Eisen 9): 2 von 5 Schlägen über 50m carry
- Langes Spiel Hölzer (Driver oder Fairwayholz): 2 von 5 Schlägen über 100m total

Spielerische Kompetenzen

- Kurzplatzscore: +18 auf 18-Löchern
- Score: +18 auf 18-Löchern von grün (neue Pars) ODER +36 von rot bzw. blau

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 12
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 5
- Standweitsprung 160cm
- Standweitsprung ohne Arme 120cm
- Jump and Reach (Vertec) 28cm
- Situp an throw (2kg) 400cm
- Chestpass (2kg) 400cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 25kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 25kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 2
- Agility Test 4,6sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Nenne acht Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jeden (ET, LET, PGA, LPGA)
- Regeln - Provisorischer Ball und Bunkerregeln
- Etikette - Spielgeschwindigkeit und Readygolf

C



Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 5 von 10 Putts werden gelocht
- Birdiezone Putt: 2 von 10 Putts aus 2 – 5m werden gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts werden mit 27 Schlägen gelocht
- 10m Chip: 4 von 10 Chips (zwei Stationen) werden in einen 1,5m Radius gebracht
- 20m Pitch: 4 von 10 Schlägen werden in einen 3m Radius gebracht
- 40m Pitch: 4 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- 15m Bunker: 4 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- Langes Spiel Eisen (Wedge oder Eisen 9): 3 von 5 Schlägen über 100m carry
- Langes Spiel Hölzer (Driver oder Fairwayholz): 3 von 5 Schlägen über 150 total

Spielerische Kompetenzen

- Kurzplatzscore: +12 auf 18-Löchern
- Score: +9 auf 18-Löchern von grün (neue Pars) ODER +18 von rot bzw. blau

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 15
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 8
- Standweitsprung 180cm
- Standweitsprung ohne Arme 135cm
- Jump and Reach (Vertec) 35cm
- Situp an throw (2kg) 500cm
- Chestpass (2kg) 500cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 35kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 35kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 4
- Agility Test 4,4sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Nenne zehn Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jeden (ET, LET, PGA, LPGA)
- Regeln – Diskutiere alle Hindernisregeln und beginne selbstständig die Regeln zu lesen



C+

Golfschwung -technische Sachkenntnisse

- Demonstriere einen guten Release und Treffmomentposition

Schlagkenntnisse

- 1m Putt: 6 von 10 Putts werden gelocht
- Birdiezonen-Putt: 3 von 10 Putts aus 2-5m werden gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts werden mit 25 Schlägen gelocht
- 10m Chip: 5 von 10 Chips (zwei Stationen) werden in einen 1,5m Radius gebracht
- 20m Pitch: 5 von 10 Schlägen werden in einen 3m Radius gebracht
- 40m Pitch: 5 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- 15m Bunkerschlag: 5 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- Langes Spiel Eisen (Wedge oder Eisen 9): 3 von 5 Schlägen über 100m carry, Korridorbreite 30m
- Langes Spiel Hölzer (Driver oder FH): 3 von 5 Schlägen über 150m total, Korridorbreite 40m

Spielerische Kompetenzen

- Kurzplatzscore: +6 auf 18-Löchern
- Score: Par von grün (neue Pars) ODER +9 von rot bzw. blau ODER durchschnittlich Score von +18

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 18
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 12
- Standweitsprung 200cm
- Standweitsprung ohne Arme 150cm
- Jump and Reach (Vertec) 42cm
- Situp an throw (3kg) 500cm
- Chestpass (3kg) 500cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 45kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 45kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 6
- Agility Test 4,2sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Nenne zwölf Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jeden (ET, LET, PGA, LPGA)
- Regeln - Alle Regeln müssen gelesen sein

Optional

- Sammeln Sie 3D Daten - Starten Sie mit der Überprüfung kinematischer Sequenzparameter und besprechen Sie die Ergebnisse



B

Schlagfähigkeiten

- 1 m Putt: 7 von 10 Putts werden gelocht
- Birdiezonen-Putt: 4 von 10 Putts aus 2 – 5m werden gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts werden mit 23 Schlägen gelocht
- 10m Chip: 6 von 10 Chips (zwei Stationen) werden in einen 1,5m Radius gebracht
- 20m Pitch: 5 von 10 Schlägen werden in einen 3m Radius gebracht
- 40m Pitch: 5 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- 15m Bunkerschlag: 5 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- Langes Spiel Eisen (Wedge oder Eisen 9): 3 von 5 Schlägen über 100m carry, Korridorbreite 20m
- Langes Spiel Hölzer (Driver oder FH): 3 von 5 Schlägen über 200m total, Korridorbreite 40m

Platzmanagement, spielerische Kompetenzen und Leistungsstatistik

- Kurzplatzscore: -1 auf 18-Löchern
- Score: Durchschnittsscore von +12

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 24
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 15
- Standweitsprung 215 m
- Standweitsprung ohne Arme 170cm
- Jump and Reach (Vertec) 46cm
- Situp an throw (3kg) 600cm
- Chestpass (3kg) 600cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 65kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 65kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 10
- Agility Test 4,0sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Nenne fünf weibliche Golfspielerinnen und fünf männlich Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jede/ jeden (ET, LET, PGA, LPGA)



B+

Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 8 von 10 Putts werden gelocht
- Birdiezonens-Putt: 4 von 10 Putts aus 2 – 5m werden gelocht
- 15m Put: 10 unterschiedliche Putts werden mit 22 Schlägen gelocht
- 10m Chip: 6 von 10 Chips (zwei Stationen) werden in einen 1,5m Radius gebracht
- 20m Pitch: 6 von 10 Schlägen werden in einen 3m Radius gebracht
- 40m Pitch: 6 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- 15m Bunkerschlag: 6 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- Langes Spiel Eisen (Wedge oder Eisen 9): 3 von 5 Schlägen über 100m carries, Korridorbreite 15 m
- Langes Spiel Hölzer (Driver oder FH): 3 von 5 Schlägen über 200m total, Korridorbreite 30m

Spielerische Kompetenzen

- Kurzplatzscore: -3 auf 18-Löchern
- Score: durchschnittlicher Score +6 über 15 Turnierrunden

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 30
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 18
- Standweitsprung 235cm
- Standweitsprung ohne Arme 185cm
- Jump and Reach (Vertec) 52cm
- Situp an throw (3kg) 700cm
- Chestpass (3kg) 700cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 70kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 70kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 12
- Agility Test 3,8sek.

Aktuelles Golfgeschehen, Regeln und Etikette

- Nenne zehn weibliche Golfspielerinnen und zehn männlich Golfspieler aus dem aktuellen Golfgeschehen und einen Fakt über jede/ jeden (ET, LET, PGA, LPGA)



A

Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 9 von 10 Putts werden gelocht
- Birdiezone-putt: 5 von 10 Putts aus 2 – 5m werden gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts werden mit 21 Schlägen gelocht
- 10m Chip: 7 von 10 Chips (zwei Stationen) werden in einen 1,5m Radius gebracht
- 20m Pitch: 7 von 10 Schlägen werden in einen 3m Radius gebracht
- 40m Pitch: 7 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- 15m Bunkerschlag: 7 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- Langes Spiel Eisen (Wedge oder Eisen 9): 4 von 5 Schlägen über 100m carry, Korridorbreite 15m
- Langes Spiel Hölzer (Driver oder FH): 4 von 5 Schlägen über 220m total, Korridorbreite 40m

Spielerische Kompetenzen und Erfolge

- Kurzplatzscore: -5 auf 18-Löchern
- Score: durchschnittlicher Score von Par
- Zugehörigkeit zum Golf Team Germany
- Teilnahme an der Team Europa Meisterschaft
- Deutsche Meisterschaft Top 10

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 38
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 22
- Standweitsprung 250cm
- Standweitsprung ohne Arme 200cm
- Jump and Reach (Vertec) 60cm
- Situp an throw (3kg) 800cm
- Chestpass (3kg) 800cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 75kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 75kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 14
- Agility Test 3,6sek.



A+

Schlagfähigkeiten

- 1m Putt: 10 von 10 Putts werden gelocht
- Birdiezonen-Putt: 6 von 10 Putts werden aus 2 – 5 m gelocht
- 15m Putt: 10 unterschiedliche Putts werden mit 20 Schlägen gelocht
- 10m Chip: 8 von 10 Chips (zwei Stationen) werden in einen 1,5m Radius gebracht
- 20m Pitch: 8 von 10 Schlägen werden in einen 3m Radius gebracht
- 40m Pitch: 8 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- 15m Bunkerschlag: 8 von 10 Schlägen werden in einen 6m Radius gebracht
- Langes Spiel Eisen (Wedge oder Eisen 9): 4 von 5 Schlägen über 100m carry, Korridorbreite 10m
- Langes Spiel Hölzer (Driver oder FH): 4 von 5 Schlägen über 240m total, Korridorbreite 40m

Spielerische Kompetenz und Erfolge

- Kurzplatzscore: -7 auf 18-Löchern
- Score: durchschnittlicher Score von unter Par
- Zugehörigkeit im Golf Team Germany
- Teilnahme Team Weltmeisterschaft
- Deutsche Meisterschaft Top 3

Athletikanforderungen

- Liegestütz (mit ablegen) 50
- Horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe) 30
- Standweitsprung 270cm
- Standweitsprung ohne Arme 210cm
- Jump and Reach (Vertec) 6cm
- Situp an throw (3kg) 900cm
- Chestpass (3kg) 900cm
- Harakiri Kniestand (60sek.) 80kg
- Himmelharakiri Kniestand (60sek.) 80kg
- Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe 18
- Agility Test 3,4sec

Athletikanforderungen weiblicher Bereich:

Mainzer Jesters	E	E+	D	D+	C	C+	B	B+	A	A+	
Liegestütz (mit ablegen)		1	2	4	8	12	16	20	24	28	32
horizontale Klimmzüge (Schultern auf Fußhöhe)		1	2	4	6	8	10	12	14	16	20
Standweitsprung	70cm	90cm	110cm	130cm	160cm	180cm		200	210cm	220cm	230cm
Standweitsprung o.A	40cm	55cm	80cm	100cm	120cm	135cm	160cm	170cm	180cm	190cm	
Jump and Reach (Vertec)	13cm	16cm	20cm	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm	
Situp and throw 2kg	1kg 250cm	300cm	1kg300	2kg300		340	380	420	460	520	600
Chestpass 2kg	1kg 250cm	300cm	1kg300	2kg300		340	380	420	460	520	600
Harakiri Kniestand 60sek	5kg	10kg	15kg	20kg	30kg	40kg	50kg	55kg	60kg	65kg	
Himmelharakiri Kniestand 60sek	5kg	10kg	15kg	20kg	30kg	40kg	50kg	55kg	60kg	65kg	
Pistolsquat auf knapp unter Kniehöhe	-	-		1	2	3	5	8	10	12	14
Agility Test		5,2	5	4,8	4,6	4,4	4,2	4	3,8	3,6	3,4