

Normwerte zum Kader Fitnessstes des Judo-Verband Schsen	AK12		AK13		AK 14		AK15		AK 16		AK 17	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Liegestütz	15	10	19	13	23	16	27	19	31	22	35	25
Klimmziehen (40sec)	4	2	5	3	7	4	9	6	11	7	13	8
Schräglimmziehen (40 sec)	Individuelle Ziele für die Sportler der unten aufgeführten GK. Absprache mit den Landestrainern.											
Anristen/Paralleles Beinheben (40 sec)	4	3	6	5	8	7	10	8	12	10	14	12
Goblet Squat (1min)	16	13	19	16	22	19	16	13	19	16	22	19
Sprünge über die Turnbank (60 sec)	40	40	45	45	50	50	60	60	65	65	70	70
Kastensprünge (1min)	20	20	25	25	30	30	35	35	40	40	40	40
Standweitsprung (in cm)	1,7	1,6	1,85	1,75	2	1,9	2,1	2	2,2	2,05	2,3	2,1
Medizinballschocken rückwärts (in m)	5	4	6	5	7	6	8	6,5	9	7	10	7,5
Pendellauf (4 x 10m) (in sec)	Keine Normwerte. Nur Überprüfung zur Einschätzung und individuelle Ziele.											
Brückenkreisen (in 60 sec)	6	6	8	8	10	10	12	12	13	13	14	14
Brückenüberschläge (in 60 sec)			5	3	8	6	11	9	14	12	17	15
Längstspagat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Querspagat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Judospezifischer Beepetest (in lvl)	5,5	4,5	6	5	6,5	5,5	7	6	7,5	6,5	8	7
Für folgende Gewichtsklassen gelten nicht die Mindestwerte, sonder individuelle Zielvorgaben die nach Absprache von Heim- und Landestrainer vorgegeben werden.												
			AK12 weiblich: -57 kg, + 57kg				AK12 männlich: -60kg, +60kg					
			AK13 - Ak14 weiblich: -63kg, +63kg				AKK13 - AK14 männlich: -66kg, +66k					
			AK15 - AK17 weiblich: -78kg, +78kg				AK 15 -AK 17 männlich: -90kg, +90kg					