Laufzettel: Überprüfung der Leistungsgrundlagen - Landeskader

- **Ort und Datum:**
- **Hauptverantwortung (Testleiter):**
- **Name der Testperson:**
- **Geburtsdatum der Testperson:**
- **Disziplin:**

Anthropometrische Messungen

- **Größe** (stehend):
- **Größe** (sitzend):
- **Gewicht** (in kg):

Überprüfung der allgemeinen Leistungsgrundlagen

(1) 20m Sprint [Sek]	**(2) Reaktionszeit** [Durchschnitt, Maximum, Minimum]	**(4) Einbeinstand** [Anzahl Fehler]	**(5) Rückwärts balancieren** *2 Versuche* [Anzahl Schritte/8]		**(3) & (6) Streckhang und Klimmzug** [sek] & [Wdh.]		**(7) Seitliches Hin-und Herspringen** [Wdh.]	**(8) Liegestützen** [Wdh.]	**(9) Standweitsprung** [cm]	**(10) Unterarmliege-Stütz** [sek]	**(11) Shuttle Run** [Bahn/Level]

Anmerkungen:

Reihenfolge der Testitems:

Begründung (bei Abweichung):

Hiermit versichere ich (Testleiter), die ordnungsgemäße Durchführung und wahrheitsgemäße Erfassung der Testdaten:

Ort/ Datum & Unterschrift: _____