

SWISS SKI POWER TEST

(Version 2009.5)

Ein Feldtest zur Bestimmung der konditionellen Leistungsfähigkeit von Alpin Skiathleten !!!
(für alle Stufen vom JO-Fahrer bis zum Weltcupathlet)

Aufwärmen 1

Schweizerkreuz

5er Hupf

Standweitsprung

Hindernislauf

Liegestütz

Rumpf

High-Box Jump

mind. 30 min Pause

Aufwärmen 2

Coopertest

Auswertung

Zur Detailbeschreibung der einzelnen Tests bitte das entsprechende Testfeld anwählen!



Testreihenfolge

Beenden

Navigationfelder

Einführung

Beschreibung (PDF)

Sekunden-Pacer

Protokollblatt/Auswertung

Kennzahlen

Punktetabellen

Trainingsratgeber

Impressum & Infos

Testkonzepte

swisski+

Design by Vogt Sport Consulting 08

SWISS SKI POWER TEST

Einführung

Der Swiss Ski Power Test richtet sich an alle Skialpin Athletinnen und Athleten (nachfolgend Athleten) ab Stufe JO I. Der Feldtest ist in jeder nach üblichem Standard ausgerüsteten Turnhalle durchführbar. Für den abschliessenden 12-Minuten Lauf eignet sich eine 400m Leichtathletikbahn. Der Test kann während einem Halbtage durchgeführt werden. Es wird empfohlen, alle Stationen vor Testbeginn einzurichten.

Qualitätssicherung:

- Trainingsvolumen in den letzten 48h vor dem Testtag um mindestens 50% reduzieren (Erholung!)
- Nur körperlich gesunde Athleten nehmen am Leistungstest teil.
- Testinstruktionen des vorliegenden Manuals genau beachten (kann auch als PDF ausgedruckt werden).
- Die Testbatterie soll immer in der gleichen, vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden.
- Die Trainer instruieren die Athleten jeweils vor einer Station. Während dem Test ist die Kontrolle der Bewegungsausführung von grosser Bedeutung (speziell Rumpf- und Liegestüttest).
- Erholung zwischen den Stationen: erst zur nächsten Station wechseln, wenn alle Athleten die Vorige beendet haben.
- Anzahl Tests pro Jahr: Es sollte pro Jahr mindestens zweimal getestet werden (im Frühjahr und im Herbst). Siehe auch Konzept Leistungsdiagnostik Swiss-Ski 2006 (Hauptseite).
- Protokollblatt: Für eine korrekte Ausführung müssen alle Felder in „Schritt 1“ sowie Name, Vorname, Geburtsdatum, Geschlecht, Grösse und Gewicht in „Schritt 2“ immer ausgefüllt werden.
- Abweichungen vom vorgegebenen Standardprotokoll bitte unter Notizen im Protokollblatt vermerken.

Weiter

SWISS SKI POWER TEST

Einführung

Navigation:

- Über die Hauptseite können alle Informationen und Hilfsmittel zum Test abgerufen werden.
- Durch Klicken auf das Feld „Protokollblatt“ gelangen Sie auf die Excel-Auswertungsvorlage. Das Protokollblatt kann ausgedruckt werden. Nach der Testdurchführung können die Ergebnisse im Protokollblatt elektronisch erfasst und unter neuem Namen gespeichert werden.
- Basierend auf den Punktetabellen wird in der Excel-Auswertungsvorlage automatisch eine „Leistungsbewertung“ generiert. Dazu müssen im Protokollblatt für jeden Athleten die Felder „Geschlecht“ und „Geburtsdatum“ ausgefüllt sein.

Swiss-Ski Datenbank, Auswertung, Kennzahlen und Beratung:

Bitte senden Sie die Testresultate per e-mail an Swiss-Ski (vogt@ana.unibe.ch).

Swiss-Ski überführt die Testdaten in ihre nationale Datenbank. Die Daten werden dazu anonymisiert aufgearbeitet. Dies ermöglicht u.a. die Bildung von Kennzahlen und Perzentilentabellen für den Stärke-Schwäche-Vergleich (Leistungsprofile). Die wissenschaftliche Auswertung der Daten unterstützt die Ausbildungskonzepte und -inhalte von Swiss-Ski. Die Kennzahlen werden den Trainern und Athleten aller Stufen zum Leistungsvergleich gratis zur Verfügung gestellt. Der Datenschutz wird garantiert.

Swiss-Ski wünscht viel Erfolg und Spass bei der Durchführung des Swiss-Ski Power Tests !



Schweizerkreuz

Schnelligkeit

Ausgangstellung/Ausführung:

Auf Startlinie bereitstellen. Achtung: kein fliegender Start.

1.) Nach Startzeichen in Richtung Hut A sprinten 2.) um A, seitwärts nach links zu B, 3.) seitwärts zurück zu A, 4.) vorwärts zu C, 5.) rückwärts zu A, 6.) seitwärts nach rechts zu D, 7.) seitwärts zurück zu A, 8.) und rückwärts ins Ziel. 2 Versuche auf Zeit.

Der Körper bleibt während dem ganzen Test gleich orientiert (in Richtung des blauen Pfeils, siehe Skizze). Seitwärtsbewegungen ohne Beinüberkreuzung. Alle Hüte werden von der Laufrichtung aus gesehen immer von rechts umgangen. In beiden Durchgängen starten die Athleten in der gleichen Reihenfolge. Es gibt keinen Probedurchgang.



Messgröße:

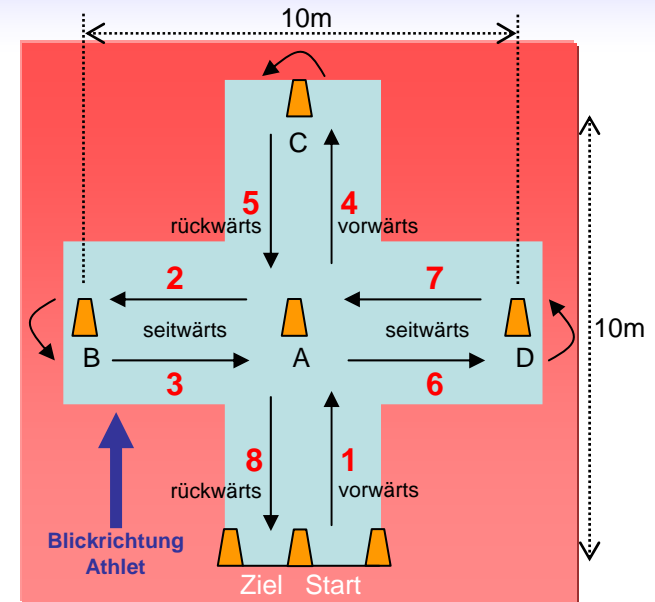
Laufzeit auf 1/100-Sekunden genau. Der bessere Lauf wird gewertet.

Instruktion:

So schnell als möglich, ohne Hut-Berührung
Startkommando: Bereit – Fertig – Los !

Material:

- 7 Markierungshüte
- Zeitmessung mit Lichtschranken (oder Stoppuhr)



Fünfer-Hupf (beid- & einbeinig)

Schnellkraft Beine

Ausgangsstellung/Ausführung:

Beidbeinig:

Beidbeinig hinter Startlinie stehen, Schuhspitzen berühren Startlinie. Mit 5 aufeinander folgenden Zweibeinsprüngen rhythmisch so weit als möglich springen, 2 Versuche.

Einbeinig links / rechts:

Auf linkem Bein stehend hinter Startlinie, Schuhspitze berührt Startlinie. Schwungbein ist in der Luft. Mit 5 aufeinander folgenden Einbeinsprüngen links rhythmisch so weit als möglich springen. Nach dem 5. Sprung immer beidbeinig landen. 2 Versuche.

Auf rechtem Bein stehend hinter Startlinie, Schuhspitze berührt Startlinie. Schwungbein ist in der Luft. Mit 5 aufeinander folgenden Einbeinsprüngen rechts rhythmisch so weit als möglich springen. Nach dem 5. Sprung immer beidbeinig landen. 2 Versuche.

Instruktion:

So weit als möglich springen, rhythmische Ausführung. Nach dem 5. Sprung beidbeinig landen.

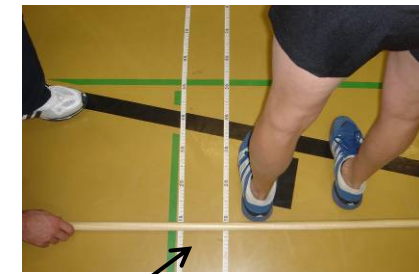
Messgrösse:

Distanz von Startlinie bis Fersen hinterster Fuss in Metern und cm messen. Bester Versuch wird gewertet.

Material:

- 2 Messbänder (parallel nebeneinander fixieren)
- Klebband für Messbandfixierung
- Messlatte

Film beidbeinig:



Zur korrekten Längenmessung
2 Messbänder parallel anordnen.



Standweitsprung

Schnellkraft Beine

Ausgangsstellung/Ausführung:

Beidbeinig hinter Startlinie stehen, Schuhspitzen berühren Startlinie. Mit einem Satz so weit als möglich springen, Versuche.

Instruktion:

So weit als möglich springen, nach Landung stehen bleiben.

Messgrösse:

Distanz von Startlinie bis Fersen hinterster Fuss in Meter und cm messen. Bester Versuch wird gewertet.

Material:

- 2 Messbänder (parallel nebeneinander fixieren)
- Klebband für Messbandfixierung
- Messlatte



Zur korrekten Längenmessung
2 Messbänder parallel anordnen.



TDS-Hindernislauf

Offizieller Test Koordination / Gewandtheit

Alternativ:
CH-Kreuz+

Ausgangstellung/Ausführung:

Zuerst wird der Ablauf durch Trainervorführung instruiert. Dann haben die Athleten 5 Minuten Zeit sich mit dem Parcours durch das Üben einzelner Abschnitte bzw. durch Einprägen des Ablaufes vertraut zu machen. Schliesslich folgt für jeden Athleten ein Durchgang auf Zeit. Detailplan: drücke Schaltfläche „Skizze Parcours“!



Instruktion:

So schnell als möglich und ohne Fehler

Startkommando: Bereit – Fertig – Los !

Ziel: Stoppen, wenn Füsse die grosse Weichmatte berühren.

Messgrösse:

Laufzeit auf 1/100-Sekunden genau und Fehler.

Material

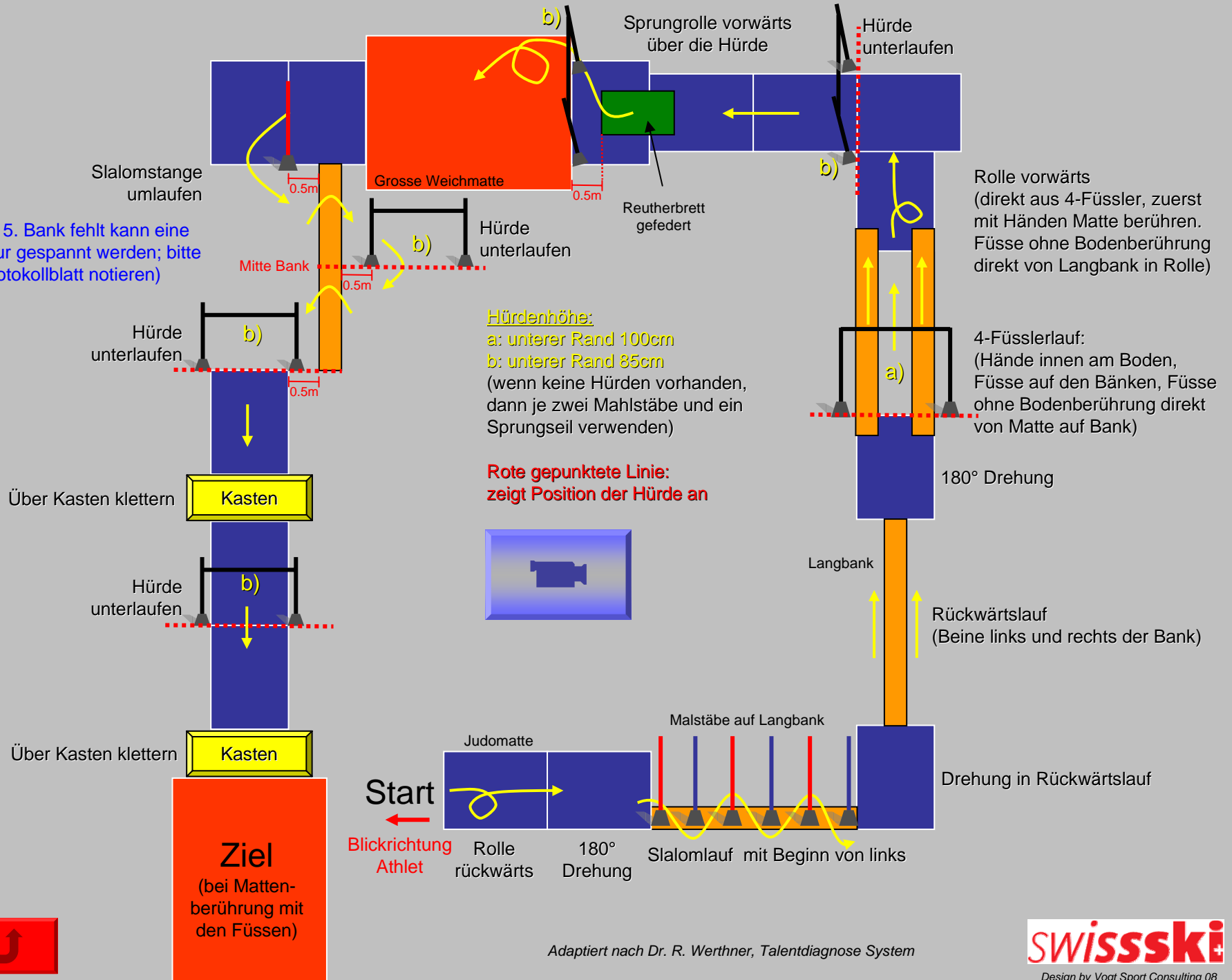
- 2 hohe Schwedenkasten (130cm)
- 14 Judomatten (160 x 110cm)
- 7 Malstäbe als Slalomstangen
- 6 Stechhürden mit langer Querstange (alternativ 12 Malstäbe und 6 Seile)
- 5 Langbänke (400cm)
- 2 Grosse Weichmatten (300 x 190/200cm)
- 1 Reutherbrett gefedert
- Stoppuhr

Skizze
Parcour

Fehler-
Liste



(Falls 5. Bank fehlt kann eine Schnur gespannt werden; bitte im Protokollblatt notieren)



Adaptiert nach Dr. R. Werthner, Talentdiagnose System

Fehlerliste TDS-Hindernislauf

Offizieller Test Koordination / Gewandtheit

Ein Fehler wird gezählt:

- Für jede, nicht der Instruktion entsprechenden technischen Ausführung, insbesondere:
- beim Umwerfen von Malstäben
- bei der Berührung von Hürden
- beim Umwerfen von Kastenteilen

Pro Fehler werden 5 Punkte abgezählt

Ein Versuch wird abgebrochen und wiederholt bei:

- Übertreten der Startlinie
- Frühstart



Schweizerkreuz plus (CH-Kreuz+)

Alternativer Test Koordination / Gewandtheit

Instruktion:

1. Den Parcours so schnell wie möglich und fehlerfrei durchlaufen (1 Versuch).
3. Startkommando: Bereit – „Pfiff“
3. Fehler gibt 0.2s Zeitzuschlag (mögliche Fehler nennen: siehe dazu Fehlerliste)

Messgrösse:

Laufzeit auf 1/10-Sekunden genau und Fehler.

Material

- 1 Schwedenkasten-Zwischenstück
- 3 Turnmatten (160 x 110cm)
- 11 Malstäbe
- 2 Langbänke (400cm)
- 1 Stoppuhr (Handzeitmessung)
- Drillerpfeife



Fehlerliste CH-Kreuz+

Alternativer Test Koordination / Gewandtheit

Ein Fehler wird gezählt:

- jede nicht der Instruktion entsprechende technische Ausführung, insbesondere
- Umwerfen von Malstäben
- Fallen vom Bank beim Balancieren
- zu frühes Kehren nach Rückwärtslaufen

Pro Fehler gibt es 0.2 Sekunden Zeitzuschlag.

Ein Versuch wird abgebrochen und wiederholt bei:

- übertreten der Startlinie
- einem Frühstart
- mehr als fünf Fehler



Liegestütz

Kraft Oberkörper

PACER



Ausgangsstellung:

In Stützstellung, Kopf in Richtung einer liegenden Judomatte ausgerichtet, Arme gestreckt, Hände schulterbreit plus eine Handbreite voneinander (siehe Photos/Film) vor der Judomatte auf dem Boden, Finger gestreckt nach vorne, Körper gestreckt. Mitte Schultergelenk, Hüftknochen und äusserer Knöchel bilden eine Gerade.

Ausführung:

Auf Startsignal im Sekundenrhythmus Arme beugen und strecken. Beugung geht soweit bis Stirn Judomattenoberfläche berührt. Kopf und ganzer Körper bleibt immer gestreckt. Eine Sekunde für Beugen, eine Sekunde für Streckung.

Instruktion:

Jeweils mit Stirn Judomattenoberfläche berühren. Kopf und Körper gestreckt halten. Der Test dauert maximal 180 Sekunden.

Abbruchkriterium:

- Mattenkontakt mit Stirn fehlt oder Armstreckung unvollständig.
- Körperstreckung wird aufgegeben, Kopf wird gebeugt.
- Rhythmus kann nicht mehr eingehalten werden.

Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der Dritten wird abgebrochen!

Messgrösse:

Zeit in Sekunden bis Abbruch (Start nach Einnehmen der Ausgangsstellung), maximal 180 Sekunden.

Material:

- Judomatte
- Stoppuhr
- Rhythmusgeber

Seit konsequent und ehrlich !



Unterarmstütze

Kraft ventrale Rumpfkette

PACER

Testanordnung:

Ein Schwedenkasten-Element wird auf seiner Längsseite auf den Boden gestellt. Zwischen das Element wird eine Turnmatte gelegt.

Testdurchführung:

Für das Einnehmen der Ausgangsposition befindet sich der Teilnehmer in Bauchlage im Schwedenkasten-Element (Arme/Rumpf auf Turnmatte, Füße auf Boden). Aus dieser Position geht er in die Unterarmstütz, so dass er im Hüftbereich einen leichten Kontakt zur oberen Längsseite des Schwedenkasten-Elements hat. Der ganze Körper soll gestreckt sein und eine Gerade bilden (bei kleineren Teilnehmern kann dazu zusätzlich eine Matte in das Element gelegt werden). Die Oberarme sind vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit. Die Ausgangsposition soll vor dem Test individuell eingeübt und kontrolliert werden.

Auf Kommando des Testleiters nimmt der Teilnehmer die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Die Füße müssen im Rhythmus eines 1-Sekunden-Pacer-Signals wechselseitig ca. 5 cm abgehoben werden, die Knie bleiben dabei gestreckt. Kann der Teilnehmer den Kontakt zum Schwedenkasten-Element nicht mehr aufrechterhalten oder den Rhythmus nicht einhalten, gibt der Testleiter Korrekturen. Sobald der Teilnehmer die Knie abstellt, den Kopf abstützt oder den Bauch auf den Boden legt (siehe Abbruchkriterien), wird der Test abgebrochen und die Zeit notiert. Es gibt einen Versuch, die maximale Dauer beträgt 360 Sekunden.



Testinstruktion:

1. Ausgangsposition: Gestreckter Körper, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt, Füße hüftbreit, Kontakt im Hüftbereich mit der oberen Schwedenkastenseite.
2. Testbeginn: Die Füße abwechselnd um 5cm im 1 Sekunden-Rhythmus (Pacer-Signal) heben.
3. Wenn die korrekte Position nicht eingehalten werden kann, gibt der Testleiter Korrekturen. Fehlerquellen sind: Beinbreite, Unterarme nicht parallel, zu starkes Abheben der Füße, fehlende Beinstreckung, kein Kontakt zum Schwedenkastenelement, falscher Rhythmus
4. Zeit wird gestoppt wenn Knie abgestellt, Kopf abgestützt oder Bauch auf Boden abgelegt
5. Teampartner ruft bei Testabbruch stopp und notiert die von Testleiter bekannt gegebene Zeit

Fehlerquellen sind häufig:

- Beine nicht hüftbreit
- Unterarme nicht parallel
- Zu starkes Abheben der Füße
- Fehlende Beinstreckung
- Kein Kontakt zu Schwedenkastenelement
- Falscher Rhythmus

Material:

- 1 Stoppuhr, Sekundenpacer
- Schwedenkasten-Elemente
- Turnmatten

Abbruchkriterien:

- Abstellen der Knie
- Ablegen des Bauches auf den Boden
- Abstützen des Kopfes

Messgröße:

Zeit in Sekunden (s) bis zum Abbruch, maximal aber 360s.

Seit konsequent und ehrlich !



High-Box Jump

Anaerobe Ausdauer (Stehvermögen)

Ausgangsstellung:

Athlet steht links in seitlicher Position neben der High-Box (die zwei obersten Kastenteile).

Ausführung:

Nach Startzeichen während 90 Sekunden in seitlicher Position beidbeinig auf High-Box springen, rechts runter und zurück. Füße parallel und immer in Längsrichtung orientiert.

Instruktion:

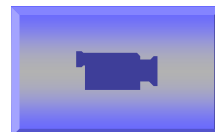
So viele Kastenberührungen wie möglich
Startkommando: Bereit – Fertig – Los !

Messgröße:

Anzahl Kastenberührungen nach 30 Sekunden, nach 60 Sekunden und nach 90 Sekunden.

Material:

- Die zwei obersten Kastenteile
- Stoppuhr



Coopertest (12-Min-Lauf)

Aerobe Ausdauer

Ausgangsstellung/Ausführung:

400m oder 300m Leichtathletikrundbahn, alle 50m wird eine Markierung angebracht. Alle Athleten stellen sich gemeinsam bei der Startlinie der Leichtathletikrundbahn auf, stehend. Auf Startsignal rennen die Athleten im Gegenuhrzeigersinn los. Nach 12 Minuten wird durch ein lautes Signal (z.B. Pfiff) der Lauf abgebrochen. Die Athleten marschieren bis zur nächsten Markierung und bleiben dort stehen.

Fehlt eine Leichtathletikrundbahn, kann der Test auf einem Rasenplatz durchgeführt werden. Die Runde sollte dabei so gross als möglich sein (>200m) und die Kurven nicht zu eng. Die Runde muss genau vermessen werden und alle 50m wird eine Markierung angebracht. Testumgebung bitte im Protokollblatt vermerken.

Instruktion:

In 12 Minuten die grösstmögliche Distanz absolvieren

Messgrösse:

Distanz in Meter nach 12 Minuten (auf 50m aufrunden)

Material:

- 400m oder 300m Tartanbahn, Rasenfeld nur wenn nicht anders möglich (bitte auf Protokollblatt vermerken)
- Stoppuhr
- mindestens 8 Markierungshüte oder Pfösten



Aufwärmen 1 (Hallentests) + 2 (12-Min. Lauf)

Allgemeine Hinweise

- Dauer: ca. 20 Minuten
- Prinzip: Zunehmender Intensitätsanstieg während 15 – 18 Minuten
Ausklang während der letzten 2 - 5 Minuten (z.B. Stretching, locker Laufen)
- Inhalte:
- Einfache Spiele
 - Kreislauftraining (Seilspringen, Aerobicsequenzen, Laufen, Spiele)
 - Gymnastik
 - Hüpfen und Springen in verschiedenen Varianten
 - Dynamisches Stretching
- Warmup 12-Min. Lauf:
- Jogging während ca. 10 Minuten (locker - leicht anstrengend)
 - 4 – 5 kurzzeitige Steigerungsläufe innerhalb ca. 5 Minuten (sehr hart)
 - Jogging während 5 Minuten (sehr locker)

Merke!
Ein gutes Testresultat ist nur nach einem ganzheitlichen und intensiven Einlaufen möglich.

Check: bin ich genügend aufgewärmt ?
Haut ist schweissnass!



Auswertung

Allgemeine Hinweise



1. Über Menuseite „Protokollblatt“ anwählen!
2. Excel-Datei wird geöffnet.
3. Schritt 1: Allgemeine Testangaben eingeben
4. Schritt 2: Testresultate eintragen und Datei unter neuem Namen speichern.
5. Bitte immer Testdatum sowie für jede getestete Person Geburtsdatum und Geschlecht eingeben. Nur so ist eine korrekte automatische Leistungsbewertung möglich.
6. Datei immer unter neuem Namen speichern. So bleibt leere Vorlage vorhanden.
7. Schritt 3: Leistungsbeurteilung über Punkte
8. Schritt 4: Individuelles Stärke-Schwächeprofil erstellen
9. Testresultate interpretieren: Stärken/Schwächen, Leistungsentwicklung, Vergleich mit Kennzahlen.
10. Testresultate mit Athleten besprechen.
11. Gemeinsam Trainingskonsequenzen für die nächste Trainingsperiode definieren.
12. Daten immer an Koordinator Leistungsdiagnostik von Swiss-Ski senden: vogt@ana.unibe.ch (M. Vogt). Die Daten fließen in die nationale Datenbank von Swiss-Ski ein. Dies ermöglicht u.a. die Bildung von Kennzahlen und Perzentilentabellen für den Stärke-Schwäche-Vergleich (Leistungsprofile). Die wissenschaftliche Auswertung der Daten unterstützt die Ausbildungskonzepte und -inhalte von Swiss-Ski.

Fragen? Swiss-Ski offeriert gratis eine Test- und Trainingsberatung!
Tel. 079 423 43 19, vogt@ana.unibe.ch (Michael Vogt)



Impressum

Infos & Kontakte

Swiss-Ski Power Test 2009.5 (5. Auflage nach 2004.1, 2005.2, 2006.3, 2008.4)

Projektleitung:

Michael Vogt, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Swiss-Ski

Die Grundlagen für den Swiss-Ski Power Test wurden am 23.03.2004 in Les Croset durch folgende Personen erarbeitet:

Didier Bonvin, Bertrand Dubuis, Peter Eichberger, Mario Gussnig, Oliver Koch, René Lehmann, Norbert Coray, Guido Suter, Reto Schläppi, Reto Weisskopf und Michael Vogt

Übersetzungen Deutsch-Französisch:

Susanne Frei, Bertrand Dubuis, Louis Heyer

Photos und Videos:

Konditionstrainerseminar, Mai 2004 in Leukerbad durch D. Pittet, Ph. Pellet & M. Vogt
Nationaler Konditionstest, April 2005 in Magglingen, R. Schmidiger, R. Zweifel & M. Vogt
Konditionsseminar, Mai 2006 in Magglingen, M. Vogt
Basis-Feldtestbatterie SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt

Informationen und Beratung:

Michael Vogt, vogt@ana.unibe.ch, +41 79 423 43 19
Bertrand Dubuis, bertrand.dubuis@bluewin.ch +41 79 353 64 64

Download & CD-Bestellungen:

www.swiss-ski.ch -> ausbildung -> downloads
Simone Murer, Simone.Murer@swiss-ski.ch , 031 950 61 21

Bern, im Mai 2009



SWISS SKI POWER TEST

Trainingsratgeber

Tipps und Unterlagen zum Konditionstraining:

www.swiss-ski.ch -> ausbildung -> downloads

Medizinische Hinweise (Dr. Hans Spring, Leiter Sportmedizinischer Dienst, Herren Alpin Swiss-Ski)

Wenn normale Sprungschule wegen Kniebeschwerden nicht möglich sind, macht die Durchführung von Ein- oder Zweibeinsprüngen keinen Sinn. Häufige Gründe für die Beschwerden können sein:

- Sehnenansatzreizungen an der Kniescheibe (Jumpers-Knee). Kommt sehr häufig bei aktiven Sportlern vor, die grosse Sprungleistungen erbringen müssen.
- Morbus Osgood-Schlatter: Absterben des knienahen Knochenvorsprungs des Schienbeins; betrifft v.a. Knaben zwischen dem 7. und 15. Lebensjahr und geht mit Druck- und Bewegungsschmerzen im Bereich des Schienbeinkopfes einher.
- Belastungsabhängige Schmerzen hinter der Kniescheibe

Bei anhaltenden Beschwerden, rechtzeitig den Arzt konsultieren



Leistungsdiagnostik

Konzept 2006

Das Konzept Leistungsdiagnostik 2006 beinhaltet die Testvorgaben, nach welchen Swiss-Ski die Alpin Athleten mittels Feld- und Labortests auf ihre körperliche Leistungsfähigkeit überprüft. Leistungsdiagnostische Tests werden durchgeführt um:

- die athletische Leistungsfähigkeit der Athleten zu bestimmen
- das Training optimal steuern zu können
- die Leistungsentwicklung der Athleten über längere Zeiträume zu dokumentieren

Deshalb ist es wichtig, dass sich alle Trainer, Regionalverbände, Interregionen und Testinstitute an die Vorgaben halten. Die Entwicklung und Durchführung anderer Test mag spannend sein, ist aber aus der Optik einer Athletenkarriere kurzfristig.

Deshalb das Motto der Trainer: „Unsere Kreativität nutzen wir für's Training!“

Deshalb das Motto der Institute: „Swiss-Ski Athleten testen wir nach dem Swiss-Ski Konzept“

Die Planungsunterlagen geben einen Überblick zu den nach Kader abgestuften Testmöglichkeiten. Termine und Anzahl der Tests sind als Vorschläge zu betrachten.

*Konzept
Leistungsdiagnostik 2006
Swiss-Ski Alpin*

*Planungsunterlagen
Leistungsdiagnostik*



Kennzahlen

Abgestuft nach Geschlecht und Leistungskategorie

Aus den in jeder Saison eingereichten Datensätzen werden jährlich kategorien- und geschlechtsabhängig Kennzahlen errechnet. Diese Kennzahlen sind jeweils ein Jahr gültig. Die Tabellen ermöglichen gesamtschweizerisch kategorien- und geschlechtsabhängige Leistungsvergleiche.

- Der "Mittlere Wert" entspricht dem Median. Der Median ist der mittlere Wert einer Verteilung, d.h. die Hälfte aller Werte liegt oberhalb dieses Wertes, die andere Hälfte aller Werte unterhalb.
- Standardabweichung: Mass für die Streuung. Zwei Drittel der Werte liegen im Bereich Mittlerer Wert +/- Standardabweichung.
- Jährlich werden neue Kennzahlentabellen veröffentlicht

Kennzahlen Damen

Kennzahlen Herren



Punktetabellen

Swiss-Ski Nachwuchs

Die Nachwuchsverantwortlichen von Swiss-Ski definierten im Jahr 2005 für die Kategorien JO I, JO II, Junioren I und Junioren II Punktetabellen. Die Maximalpunktzahl pro Einzeltest beträgt 100 Punkte. Um den altersabhängigen Richtwert für einen Einzeltest zu erreichen, müssen mindestens 60 Punkte erreicht werden. In allen Tabellen ist die Zeile mit der Minimalpunktzahl rot markiert.

Im Protokollblatt (Schritt 3) wird automatisch eine Bewertung nach Punkten erstellt:

<u>Punkte</u>	<u>Bewertung</u>
100 – 91	Sehr gut
90 – 75	Gut
74 – 60	Genügend
59 – 45	Ungenügend
44 – 30	Schwach
29 – 20	Sehr schwach

Durch „Klicken“ auf die nachfolgenden Felder gelangen sie zu den kategorien- und geschlechtsabhängigen Punktetabellen:

Tabellen Damen

Damen Junioren II

Mädchen JO II

Damen Junioren I

Mädchen JO I

Tabellen Herren

Herren Junioren II

Knaben JO II

Herren Junioren I

Knaben JO I



Punktetabelle

Herren Junioren II

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweite		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
12.13	100	15.22	100	27.17	100	2.83	100	20.69	100	21.13	100	0	0	176	100	360	100	106	100	3400	100
12.25	95	15.07	95	26.90	95	2.80	95	21.10	95	21.29	95	1	-5	169	95	338	95	104	95	3350	95
12.37	90	14.92	90	26.63	90	2.77	90	21.52	90	21.45	90	2	-10	162	90	315	90	102	90	3300	90
12.49	85	14.76	85	26.35	85	2.75	85	21.93	85	21.61	85	3	-15	155	85	293	85	100	85	3250	85
12.62	80	14.61	80	26.08	80	2.72	80	22.35	80	21.76	80	4	-20	148	80	270	80	98	80	3200	80
12.74	75	14.46	75	25.81	75	2.69	75	22.76	75	21.92	75	5	-25	141	75	248	75	96	75	3150	75
12.86	70	14.31	70	25.54	70	2.66	70	23.17	70	22.08	70	6	-30	134	70	225	70	94	70	3100	70
12.98	65	14.15	65	25.27	65	2.63	65	23.59	65	22.24	65	7	-35	127	65	203	65	92	65	3050	65
13.10	60	14.00	60	25.00	60	2.60	60	24.00	60	22.40	60	8	-40	120	60	180	60	90	60	3000	60
13.22	55	13.85	55	24.72	55	2.58	55	24.41	55	22.55	55	9	-45	113	55	158	55	88	55	2950	55
13.34	50	13.70	50	24.45	50	2.55	50	24.83	50	22.71	50	10	-50	106	50	135	50	86	50	2900	50
13.46	45	13.55	45	24.18	45	2.52	45	25.24	45	22.87	45			99	45	113	45	84	45	2850	45
13.59	40	13.39	40	23.91	40	2.49	40	25.66	40	23.03	40			92	40	90	40	82	40	2800	40
13.71	35	13.24	35	23.64	35	2.46	35	26.07	35	23.19	35			84	35	68	35	80	35	2750	35
13.83	30	13.09	30	23.37	30	2.43	30	26.48	30	23.34	30			77	30	45	30	78	30	2700	30
13.95	25	12.94	25	23.09	25	2.41	25	26.90	25	23.50	25			70	25	23	25	76	25	2650	25
14.07	20	12.78	20	22.82	20	2.38	20	27.31	20	23.66	20			63	20	0	20	74	20	2600	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt



Punktetabelle

Herren Junioren I

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweit		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
12.41	100	14.46	100	26.09	100	2.72	100	21.81	100	21.56	100	0	0	147	100	360	100	100	100	3400	100
12.53	95	14.32	95	25.83	95	2.69	95	22.25	95	21.73	95	1	-5	141	95	338	95	98	95	3350	95
12.66	90	14.17	90	25.57	90	2.67	90	22.68	90	21.89	90	2	-10	135	90	315	90	96	90	3300	90
12.78	85	14.03	85	25.31	85	2.64	85	23.12	85	22.06	85	3	-15	129	85	293	85	94	85	3250	85
12.91	80	13.88	80	25.05	80	2.61	80	23.55	80	22.23	80	4	-20	123	80	270	80	92	80	3200	80
13.03	75	13.74	75	24.79	75	2.58	75	23.99	75	22.39	75	5	-25	118	75	248	75	90	75	3150	75
13.15	70	13.59	70	24.52	70	2.56	70	24.43	70	22.56	70	6	-30	112	70	225	70	88	70	3100	70
13.28	65	13.45	65	24.26	65	2.53	65	24.86	65	22.73	65	7	-35	106	65	203	65	86	65	3050	65
13.40	60	13.30	60	24.00	60	2.50	60	25.30	60	22.89	60	8	-40	100	60	180	60	84	60	3000	60
13.53	55	13.16	55	23.74	55	2.48	55	25.74	55	23.06	55	9	-45	94	55	158	55	82	55	2950	55
13.65	50	13.01	50	23.48	50	2.45	50	26.17	50	23.23	50	10	-50	88	50	135	50	80	50	2900	50
13.78	45	12.87	45	23.22	45	2.42	45	26.61	45	23.39	45			82	45	113	45	78	45	2850	45
13.90	40	12.72	40	22.96	40	2.39	40	27.04	40	23.56	40			76	40	90	40	76	40	2800	40
14.02	35	12.58	35	22.70	35	2.37	35	27.48	35	23.72	35			71	35	68	35	74	35	2750	35
14.15	30	12.44	30	22.44	30	2.34	30	27.92	30	23.89	30			65	30	45	30	72	30	2700	30
14.27	25	12.29	25	22.18	25	2.31	25	28.35	25	24.06	25			59	25	23	25	70	25	2650	25
14.40	20	12.15	20	21.92	20	2.28	20	28.79	20	24.22	20			53	20	0	20	68	20	2600	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt



Punktetabelle

Knaben JO II

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweit		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
13.15	100	13.30	100	23.86	100	2.50	100	23.28	100	22.12	100	0	0	118	100	320	100	90	100	3400	100
13.28	95	13.10	95	23.50	95	2.46	95	23.75	95	22.30	95	1	-5	113	95	300	95	88	95	3350	95
13.41	90	12.90	90	23.14	90	2.43	90	24.21	90	22.48	90	2	-10	109	90	280	90	86	90	3300	90
13.54	85	12.70	85	22.79	85	2.39	85	24.68	85	22.65	85	3	-15	104	85	260	85	84	85	3250	85
13.68	80	12.50	80	22.43	80	2.35	80	25.14	80	22.83	80	4	-20	99	80	240	80	82	80	3200	80
13.81	75	12.30	75	22.07	75	2.31	75	25.61	75	23.01	75	5	-25	94	75	220	75	80	75	3150	75
13.94	70	12.10	70	21.71	70	2.28	70	26.07	70	23.19	70	6	-30	90	70	200	70	78	70	3100	70
14.07	65	11.90	65	21.35	65	2.24	65	26.54	65	23.37	65	7	-35	85	65	180	65	76	65	3050	65
14.20	60	11.70	60	21.00	60	2.20	60	27.00	60	23.54	60	8	-40	80	60	160	60	74	60	3000	60
14.33	55	11.50	55	20.64	55	2.16	55	27.47	55	23.72	55	9	-45	76	55	140	55	72	55	2950	55
14.47	50	11.31	50	20.28	50	2.13	50	27.94	50	23.90	50	10	-50	71	50	120	50	70	50	2900	50
14.60	45	11.11	45	19.92	45	2.09	45	28.40	45	24.08	45			66	45	100	45	68	45	2850	45
14.73	40	10.91	40	19.57	40	2.05	40	28.87	40	24.25	40			61	40	80	40	66	40	2800	40
14.86	35	10.71	35	19.21	35	2.01	35	29.33	35	24.43	35			57	35	60	35	64	35	2750	35
14.99	30	10.51	30	18.85	30	1.98	30	29.80	30	24.61	30			52	30	40	30	62	30	2700	30
15.12	25	10.31	25	18.49	25	1.94	25	30.26	25	24.79	25			47	25	20	25	60	25	2650	25
15.25	20	10.11	20	18.13	20	1.90	20	30.73	20	24.97	20			42	20	0	20	58	20	2600	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt



Punktetabelle

Knaben JO I

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweit		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
14.17	100	10.80	100	19.89	100	2.10	100	27.59	100	23.77	100	0	0	88	100	240	100	76	100	3150	100
14.31	95	10.64	95	19.59	95	2.07	95	28.14	95	23.98	95	1	-5	84	95	225	95	74	95	3100	95
14.45	90	10.48	90	19.29	90	2.04	90	28.69	90	24.19	90	2	-10	81	90	210	90	72	90	3050	90
14.60	85	10.31	85	18.99	85	2.01	85	29.25	85	24.40	85	3	-15	77	85	195	85	70	85	3000	85
14.74	80	10.15	80	18.70	80	1.97	80	29.80	80	24.61	80	4	-20	74	80	180	80	68	80	2950	80
14.88	75	9.99	75	18.40	75	1.94	75	30.35	75	24.82	75	5	-25	70	75	165	75	66	75	2900	75
15.02	70	9.83	70	18.10	70	1.91	70	30.90	70	25.03	70	6	-30	67	70	150	70	64	70	2850	70
15.16	65	9.67	65	17.80	65	1.88	65	31.45	65	25.24	65	7	-35	63	65	135	65	62	65	2800	65
15.30	60	9.50	60	17.50	60	1.85	60	32.00	60	25.45	60	8	-40	60	60	120	60	60	60	2750	60
15.45	55	9.34	55	17.20	55	1.82	55	32.56	55	25.66	55	9	-45	56	55	105	55	58	55	2700	55
15.59	50	9.18	50	16.91	50	1.79	50	33.11	50	25.87	50	10	-50	53	50	90	50	56	50	2650	50
15.73	45	9.02	45	16.61	45	1.75	45	33.66	45	26.08	45			49	45	75	45	54	45	2600	45
15.87	40	8.86	40	16.31	40	1.72	40	34.21	40	26.30	40			46	40	60	40	52	40	2550	40
16.01	35	8.69	35	16.01	35	1.69	35	34.76	35	26.51	35			42	35	45	35	50	35	2500	35
16.15	30	8.53	30	15.71	30	1.66	30	35.32	30	26.72	30			39	30	30	30	48	30	2450	30
16.30	25	8.37	25	15.41	25	1.63	25	35.87	25	26.93	25			35	25	15	25	46	25	2400	25
16.44	20	8.21	20	15.12	20	1.60	20	36.42	20	27.14	20			32	20	0	20	44	20	2350	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt



Punktetabelle

Damen Junioren II

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweit		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
13.24	100	12.50	100	22.28	100	2.28	100	24.40	100	22.55	100	0	0	112	100	360	100	92	100	3100	100
13.37	95	12.38	95	22.06	95	2.26	95	24.89	95	22.73	95	1	-5	109	95	338	95	90	95	3050	95
13.50	90	12.25	90	21.83	90	2.23	90	25.38	90	22.92	90	2	-10	106	90	315	90	88	90	3000	90
13.64	85	12.13	85	21.61	85	2.21	85	25.86	85	23.11	85	3	-15	104	85	293	85	86	85	2950	85
13.77	80	12.00	80	21.39	80	2.19	80	26.35	80	23.29	80	4	-20	101	80	270	80	84	80	2900	80
13.90	75	11.88	75	21.17	75	2.17	75	26.84	75	23.48	75	5	-25	98	75	248	75	82	75	2850	75
14.03	70	11.75	70	20.94	70	2.14	70	27.33	70	23.67	70	6	-30	95	70	225	70	80	70	2800	70
14.17	65	11.63	65	20.72	65	2.12	65	27.82	65	23.85	65	7	-35	92	65	203	65	78	65	2750	65
14.30	60	11.50	60	20.50	60	2.10	60	28.30	60	24.04	60	8	-40	90	60	180	60	76	60	2700	60
14.43	55	11.38	55	20.27	55	2.07	55	28.79	55	24.23	55	9	-45	87	55	158	55	74	55	2650	55
14.56	50	11.25	50	20.05	50	2.05	50	29.28	50	24.41	50	10	-50	84	50	135	50	72	50	2600	50
14.70	45	11.13	45	19.83	45	2.03	45	29.77	45	24.60	45			81	45	113	45	70	45	2550	45
14.83	40	11.00	40	19.61	40	2.01	40	30.26	40	24.78	40			78	40	90	40	68	40	2500	40
14.96	35	10.88	35	19.38	35	1.98	35	30.74	35	24.97	35			76	35	68	35	66	35	2450	35
15.09	30	10.75	30	19.16	30	1.96	30	31.23	30	25.16	30			73	30	45	30	64	30	2400	30
15.23	25	10.63	25	18.94	25	1.94	25	31.72	25	25.34	25			70	25	23	25	62	25	2350	25
15.36	20	10.50	20	18.72	20	1.92	20	32.21	20	25.53	20			67	20	0	20	60	20	2300	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt



Punktetabelle

Damen Junioren I

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweitz		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
13.70	100	11.96	100	21.74	100	2.17	100	25.86	100	23.11	100	0	0	100	100	360	100	86	100	3100	100
13.84	95	11.84	95	21.52	95	2.15	95	26.38	95	23.30	95	1	-5	98	95	338	95	84	95	3050	95
13.97	90	11.72	90	21.31	90	2.13	90	26.89	90	23.50	90	2	-10	95	90	315	90	82	90	3000	90
14.11	85	11.60	85	21.09	85	2.10	85	27.41	85	23.70	85	3	-15	93	85	293	85	80	85	2950	85
14.25	80	11.48	80	20.87	80	2.08	80	27.93	80	23.90	80	4	-20	90	80	270	80	78	80	2900	80
14.39	75	11.36	75	20.65	75	2.06	75	28.45	75	24.09	75	5	-25	88	75	248	75	76	75	2850	75
14.52	70	11.24	70	20.44	70	2.04	70	28.96	70	24.29	70	6	-30	85	70	225	70	74	70	2800	70
14.66	65	11.12	65	20.22	65	2.02	65	29.48	65	24.49	65	7	-35	83	65	203	65	72	65	2750	65
14.80	60	11.00	60	20.00	60	2.00	60	30.00	60	24.69	60	8	-40	80	60	180	60	70	60	2700	60
14.93	55	10.88	55	19.78	55	1.97	55	30.51	55	24.88	55	9	-45	78	55	158	55	68	55	2650	55
15.07	50	10.76	50	19.57	50	1.95	50	31.03	50	25.08	50	10	-50	75	50	135	50	66	50	2600	50
15.21	45	10.64	45	19.35	45	1.93	45	31.55	45	25.28	45			73	45	113	45	64	45	2550	45
15.34	40	10.52	40	19.13	40	1.91	40	32.07	40	25.48	40			70	40	90	40	62	40	2500	40
15.48	35	10.41	35	18.91	35	1.89	35	32.58	35	25.67	35			68	35	68	35	60	35	2450	35
15.62	30	10.29	30	18.70	30	1.87	30	33.10	30	25.87	30			65	30	45	30	58	30	2400	30
15.76	25	10.17	25	18.48	25	1.84	25	33.62	25	26.07	25			63	25	23	25	56	25	2350	25
15.89	20	10.05	20	18.26	20	1.82	20	34.14	20	26.27	20			60	20	0	20	54	20	2300	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt



Punktetabelle

Mädchen JO II

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweit		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
13.89	100	11.36	100	21.59	100	2.27	100	25.86	100	23.11	100	0	0	87	100	320	100	80	100	3100	100
14.03	95	11.19	95	21.27	95	2.24	95	26.38	95	23.30	95	1	-5	85	95	300	95	78	95	3050	95
14.17	90	11.02	90	20.94	90	2.20	90	26.89	90	23.50	90	2	-10	83	90	280	90	76	90	3000	90
14.31	85	10.85	85	20.62	85	2.17	85	27.41	85	23.70	85	3	-15	80	85	260	85	74	85	2950	85
14.45	80	10.68	80	20.29	80	2.13	80	27.93	80	23.90	80	4	-20	78	80	240	80	72	80	2900	80
14.58	75	10.51	75	19.97	75	2.10	75	28.45	75	24.09	75	5	-25	76	75	220	75	70	75	2850	75
14.72	70	10.34	70	19.65	70	2.07	70	28.96	70	24.29	70	6	-30	74	70	200	70	68	70	2800	70
14.86	65	10.17	65	19.32	65	2.03	65	29.48	65	24.49	65	7	-35	72	65	180	65	66	65	2750	65
15.00	60	10.00	60	19.00	60	2.00	60	30.00	60	24.69	60	8	-40	70	60	160	60	64	60	2700	60
15.14	55	9.83	55	18.68	55	1.96	55	30.51	55	24.88	55	9	-45	67	55	140	55	62	55	2650	55
15.28	50	9.66	50	18.35	50	1.93	50	31.03	50	25.08	50	10	-50	65	50	120	50	60	50	2600	50
15.42	45	9.49	45	18.03	45	1.90	45	31.55	45	25.28	45			63	45	100	45	58	45	2550	45
15.56	40	9.32	40	17.70	40	1.86	40	32.07	40	25.48	40			61	40	80	40	56	40	2500	40
15.70	35	9.14	35	17.38	35	1.83	35	32.58	35	25.67	35			59	35	60	35	54	35	2450	35
15.83	30	8.97	30	17.06	30	1.79	30	33.10	30	25.87	30			57	30	40	30	52	30	2400	30
15.97	25	8.80	25	16.73	25	1.76	25	33.62	25	26.07	25			54	25	20	25	50	25	2350	25
16.11	20	8.63	20	16.41	20	1.73	20	34.14	20	26.27	20			52	20	0	20	48	20	2300	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt



Punktetabelle

Mädchen JO I

CH-Kreuz		5er beidbeinig		5er L + R		Standweit		TDS-Hindernis		CH-Kreuz plus		Fehler TDS		Liegestütz		Rumpf		High-Box Jump		12-Min. Lauf	
Zeit (Sek)	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Meter	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Fehler	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Zeit (Sek)	Pkt	Sprünge	Pkt	Meter	Pkt
14.82	100	10.23	100	19.32	100	2.04	100	27.59	100	23.76	100	0	0	63	100	240	100	74	100	2800	100
14.96	95	10.08	95	19.03	95	2.01	95	28.14	95	23.98	95	1	-5	61	95	225	95	72	95	2750	95
15.11	90	9.92	90	18.74	90	1.98	90	28.69	90	24.19	90	2	-10	60	90	210	90	70	90	2700	90
15.26	85	9.77	85	18.45	85	1.95	85	29.24	85	24.40	85	3	-15	58	85	195	85	68	85	2650	85
15.41	80	9.62	80	18.16	80	1.92	80	29.79	80	24.61	80	4	-20	57	80	180	80	66	80	2600	80
15.56	75	9.46	75	17.87	75	1.89	75	30.34	75	24.82	75	5	-25	55	75	165	75	64	75	2550	75
15.70	70	9.31	70	17.58	70	1.86	70	30.90	70	25.03	70	6	-30	54	70	150	70	62	70	2500	70
15.85	65	9.16	65	17.29	65	1.83	65	31.45	65	25.24	65	7	-35	52	65	135	65	60	65	2450	65
16.00	60	9.00	60	17.00	60	1.80	60	32.00	60	25.45	60	8	-40	50	60	120	60	58	60	2400	60
16.15	55	8.85	55	16.71	55	1.76	55	32.55	55	25.66	55	9	-45	49	55	105	55	56	55	2350	55
16.30	50	8.70	50	16.42	50	1.73	50	33.10	50	25.87	50	10	-50	47	50	90	50	54	50	2300	50
16.44	45	8.54	45	16.13	45	1.70	45	33.65	45	26.08	45			46	45	75	45	52	45	2250	45
16.59	40	8.39	40	15.84	40	1.67	40	34.21	40	26.29	40			44	40	60	40	50	40	2200	40
16.74	35	8.24	35	15.55	35	1.64	35	34.76	35	26.50	35			43	35	45	35	48	35	2150	35
16.89	30	8.08	30	15.26	30	1.61	30	35.31	30	26.71	30			41	30	30	30	46	30	2100	30
17.04	25	7.93	25	14.97	25	1.58	25	35.86	25	26.93	25			39	25	15	25	44	25	2050	25
17.19	20	7.77	20	14.68	20	1.55	20	36.41	20	27.14	20			38	20	0	20	42	20	2000	20

Swiss-Ski Nachwuchs 2005, Didier Bonvin, Bertrand Dubuis
CH-Kreuz+, SUISSE Sport Test Konzept, M. Vogt

