

INFO: Das Spinnendiagramm visualisiert die erzielten Leistungen in Punktwerten und ermöglicht den Vergleich innerhalb der Altersgruppe und des Geschlechts. Der Mittelwert jedes Tests liegt bei 5.00 Punkten und befindet sich in der Mitte des gelben Normbereichs, der von 3.75 bis 6.25 Punkten reicht und gute Leistungen darstellt. Unterdurchschnittliche Leistungen (< 3.75) erscheinen im roten Bereich, während besonders gute Leistungen (> 6.25) im grünen Bereich sichtbar sind. Außergewöhnlich gute Testergebnisse, die deutlich über dem Durchschnitt der Vergleichsgruppe liegen, können Werte von 10 Punkten erreichen. Die Gesamtpunktzahl wird als relatives Ergebnis zur maximal erreichbaren Punktzahl dargestellt. Ein höherer Prozentwert weist auf eine bessere Gesamtleistung hin.

Alter und Anthropometrie:

Geburtsdatum	Alter [J]	Größe [cm]	Gewicht [kg]	BMI
31.03.2014	11.4	140.0	30.0	15.3

Normwerttabelle:

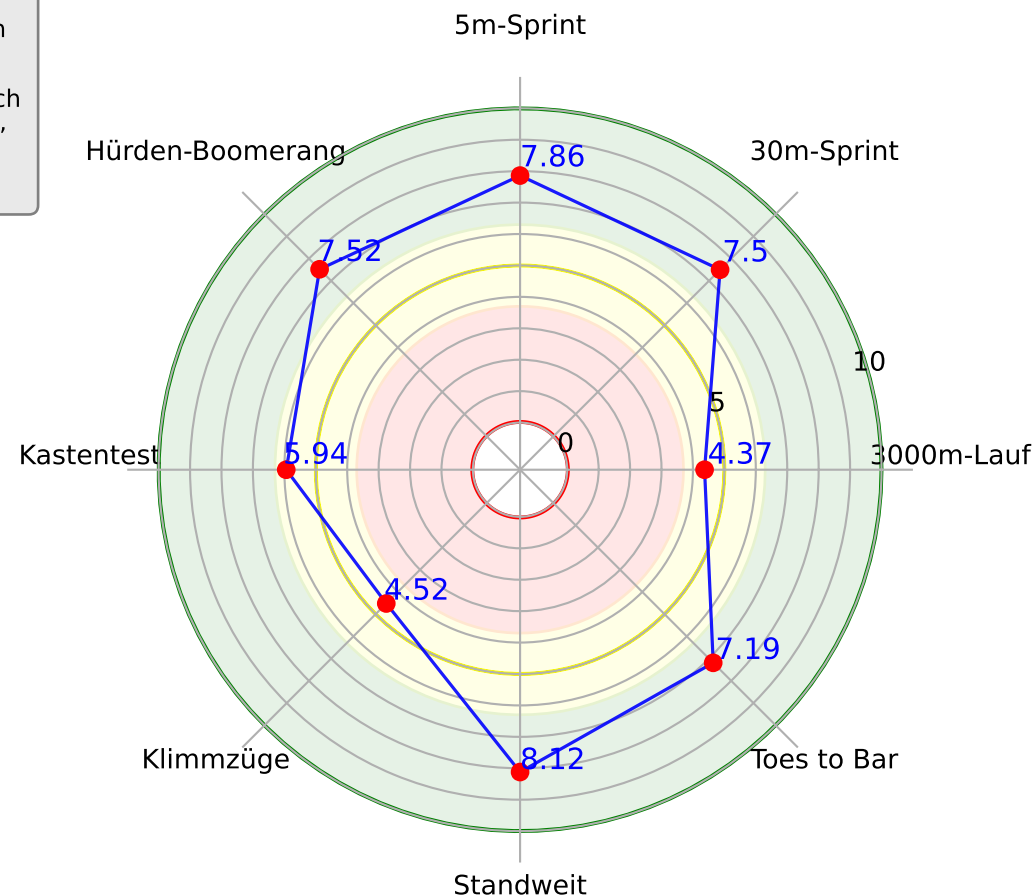
11-Jährige WEIBLICH

(ermittelt durch Ski Austria
Power Tests 2020–2025)



Test	Unterdurchschnittlich	Im Normbereich	Überdurchschnittlich
5m-Sprint [s]	> 1.15	1.09 – 1.15	< 1.09
30m-Sprint [s]	> 5.24	5.02 – 5.24	< 5.02
Toes to Bar [WH]	< 1	1 – 4	> 4
Standweitsprung [cm]	< 169	169 – 183	> 183
Hürden-Boomerang [s]	> 14.67	13.53 – 14.67	< 13.53
Klimmzüge [WH]	< 2	2 – 4	> 4
60s Kastentest [WH] – K12*	< 45	45 – 53	> 53
60s Kastentest [WH] – S13*	< 48	48 – 55	> 55
3000m-Lauf [s]	> 994	916 – 994	< 916

* Die Auswertung des Kastentests erfolgt auf Basis der Jahrgangsklasse und nicht nach dem Alter zum Testzeitpunkt wie bei allen anderen Tests.



* Nicht absolvierte Tests werden mit einem roten X gekennzeichnet.

Ergebnisse:

Datum	Gesamt	5m Sprint	30m Sprint	Toes2Bar	Standweit	Klimmzüge	Boomerang	Kastentest	3000m
08.09.2025	66.3 %	1.04 s	4.90 s	6 WH	195.0 cm	2 WH	12.94 s	52 WH	975 s

Gesamtergebnis in %



66.3 %