



Daniel Humbel/ Chef Leistungssport
 Am Rain 3 B 5200 Brugg
 Tel. 079/ 358 88 44 Fax 056/ 442 65 81
 daniel.humbel@karate.ch

Wertetabelle für den Leistungstest der SKF (Swiss Karate Federation)

Für Männer und Frauen U21

		Punkte	Standweitsprung (cm)		Medizinballstossen (cm)		Globaltest (min.s)		Repeated Sprint Ability Test	
			Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
ungenügend		4	165	116	410	316	0.50	0.50	Bewertet wird die schnellste Zeit und der Leistungsabfall zwischen dem schnellsten und dem langsamsten Versuch. Die Berechnung der Punktezahl erfolgt auf Grund der Perzentile unter den Gleichgeschlechtlichen und Gleichaltrigen. Das heißt der Beste bekommt 100 Punkte und der Schlechteste im Verhältnis weniger Punkte.	
		8	170	119	420	321	0.10	0.90		
		12	175	123	430	327	0.15	0.14		
		16	180	126	440	332	0.20	0.18		
		20	185	130	450	338	0.25	0.23		
genügend		24	190	133	470	349	0.30	0.27		
		28	195	137	490	360	0.40	0.36		
		32	200	140	510	371	0.50	0.45		
		36	205	144	530	382	1.00	0.54		
		40	210	147	550	393	1.10	1.03		
gut		44	215	151	570	404	1.20	1.12		
		48	220	154	590	415	1.30	1.21		
		52	225	158	610	426	1.40	1.30		
		56	230	161	630	437	1.50	1.39		
		60	235	165	650	448	2.00	1.48		
sehr gut		64	240	168	670	459	2.10	1.57		
		68	245	172	690	470	2.25	2.13		
		72	250	175	710	481	2.40	2.24		
		76	255	179	730	492	2.55	2.38		
		80	260	182	750	503	3.10	2.51		
hervorragend		84	265	186	770	514	3.30	3.09		
		88	270	189	790	525	3.50	3.27		
		92	275	193	810	536	4.10	3.45		
		96	280	196	830	547	4.30	4.03		
		100	285	200	850	558	4.50	4.21		

Beurteilung der Gesamtpunkte im Durchschnitt der 4 Disziplinen

0-27 Punkte	Ungenügend
28-51 Punkte	Genügend
52-63 Punkte	Gut
64-79 Punkte	Sehr Gut
80-100 Punkte	Hervorragend



Daniel Humbel/ Chef Leistungssport

Am Rain 3 B 5200 Brugg

Tel. 079/ 358 88 44 Fax 056/ 442 65 81

daniel.humbel@karate.ch

Tabelles de valeurs pour le test de performance SKF (Swiss Karate Federation)

Pour les hommes et les femmes U21

		Punkte	Saut en longueur (cm)		Lancer Médecine- balle (cm)		Gainage (min.s)		Repeated Sprint Ability Test		
			Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	
Insuffisant	4	165	116	410	316	0.50	0.50	Le temps le plus rapide et la baisse de performance entre la tentative la plus rapide et la plus lente sont évalués. Le calcul du nombre de points est basé sur les centiles parmi les personnes du même sexe et les pairs. Cela signifie que le meilleur obtient 100 points et le dernier en proportion moins de points.			
	8	170	119	420	321	0.10	0.90				
	12	175	123	430	327	0.15	0.14				
	16	180	126	440	332	0.20	0.18				
	20	185	130	450	338	0.25	0.23				
24	190	133	470	349	0.30	0.27					
Suffisant	28	195	137	490	360	0.40	0.36				
	32	200	140	510	371	0.50	0.45				
	36	205	144	530	382	1.00	0.54				
	40	210	147	550	393	1.10	1.03				
	44	215	151	570	404	1.20	1.12				
48	220	154	590	415	1.30	1.21					
Bien	52	225	158	610	426	1.40	1.30				
	56	230	161	630	437	1.50	1.39				
	60	235	165	650	448	2.00	1.48				
Très bien	64	240	168	670	459	2.10	1.57				
	68	245	172	690	470	2.25	2.13				
	72	250	175	710	481	2.40	2.24				
	76	255	179	730	492	2.55	2.38				
Excellent	80	260	182	750	503	3.10	2.51				
	84	265	186	770	514	3.30	3.09				
	88	270	189	790	525	3.50	3.27				
	92	275	193	810	536	4.10	3.45				
	96	280	196	830	547	4.30	4.03				
	100	285	200	850	558	4.50	4.21				

Evaluation des points totaux en moyenne des 4 disciplines

0-27	Points	Insuffisant
28-51	Points	Suffisant
52-63	Points	Bien
64-79	Points	Très bien
80-100	Points	Excellent