

**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		
	24	190	133	470	349	0,30	0,27		
genügend	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		
gut	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		
hervorragend	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		

**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

## Tablettes 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	<p>La baisse de performance est évaluée en comparant le temps moyen de toutes les courses à la course la plus rapide. Le calcul du nombre de points est basé sur les centiles parmi les personnes de même sexe et les pairs. Cela signifie que le meilleur obtient 100 points et le dernier en proportion moins de points.</p>	
	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