

## Wertetabelle für den Leistungstest der SKF (Swiss Karate Federation)

Für Mädchen und Knaben von 10-17 Jahre

Punkte	Standweitsprung (cm)								Punkte	Medizinballstoss (cm)								Punkte	Rumpf Globaltest (min.s)						Punkte	Repeated Sprint Ability Test	
	10-12 J		13 J		14+15 J		16+17 J			10-12 J		13 J		14+15 J		16+17 J			10-13 J		14+15 J		16+17 J			10-17 J	
	K	M	K	M	K	M	K	M		K	M	K	M	K	M	K	M		K	M	K	M	K	M		K	M
<b>5</b>	110	103	123	126	154	127	179	125	<b>5</b>	261	240	311	300	341	310	460	312	<b>5</b>	0,14	0,23	0,27	0,21	0,33	0,15	<b>5</b>	Bewertet wird der Leistungsabfall mit der Durchschnittszeit aller Läufe im Vergleich zum schnellsten Lauf. 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.	
<b>10</b>	123	126	140	138	163	135	190	129	<b>10</b>	281	270	330	315	370	335	500	349	<b>10</b>	0,24	0,29	0,38	0,30	0,45	0,24	<b>10</b>		
<b>20</b>	140	138	159	150	173	145	200	153	<b>20</b>	311	300	360	333	410	350	520	375	<b>20</b>	0,44	0,44	0,53	0,40	1,00	0,40	<b>20</b>		
<b>30</b>	159	150	165	157	182	152	210	162	<b>30</b>	330	315	380	349	430	365	550	393	<b>30</b>	0,57	0,53	1,04	0,46	1,15	0,53	<b>30</b>		
<b>40</b>	165	157	173	163	190	160	218	168	<b>40</b>	360	333	390	355	456	380	570	400	<b>40</b>	1,04	1,01	1,13	0,55	1,32	1,04	<b>40</b>		
<b>50</b>	173	163	177	168	195	165	223	172	<b>50</b>	380	349	410	370	480	390	590	410	<b>50</b>	1,13	1,15	1,25	1,02	1,45	1,10	<b>50</b>		
<b>60</b>	177	168	180	170	202	173	230	177	<b>60</b>	390	355	430	380	502	400	600	417	<b>60</b>	1,24	1,24	1,38	1,10	2,00	1,17	<b>60</b>		
<b>70</b>	180	170	190	177	208	180	236	187	<b>70</b>	410	370	455	393	530	410	616	430	<b>70</b>	1,38	1,39	1,56	1,25	2,14	1,20	<b>70</b>		
<b>80</b>	190	177	200	183	216	186	242	197	<b>80</b>	430	380	480	407	560	425	640	460	<b>80</b>	1,55	1,57	2,16	1,40	2,49	1,34	<b>80</b>		
<b>90</b>	200	183	209	189	224	193	253	204	<b>90</b>	455	393	510	420	600	440	680	487	<b>90</b>	2,28	2,35	3,00	2,03	3,45	2,09	<b>90</b>		
<b>100</b>	209	189	225	192	230	199	260	205	<b>100</b>	480	407	532	433	630	450	710	502	<b>100</b>	3,15	3,05	3,46	2,25	4,05	2,21	<b>100</b>		

- 0-20** Punkte Ungenügend
- 30-40** Punkte Genügend
- 50-60** Punkte Gut
- 70-80** Punkte Sehr Gut
- 90-100** Punkte Hervorragend

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

pour filles et garçons de 10 à 17 ans

Points	Saut en longueur (cm)								Points	Lancer Médecine-balle (cm)								Points	Gainage (min.s)						Points	Repeated Sprint Ability Test	
	10-12 a		13 a		14+15 a		16+17 a			10-12 a		13 a		14+15 a		16+17 a			10-13 a		14+15 a		16+17 a			10-17 a	
	G	F	G	F	G	F	G	F		G	F	G	F	G	F	G	F		G	F	G	F	G	F			
<b>5</b>	110	103	123	126	154	127	179	125	<b>5</b>	261	240	311	300	460	312	<b>5</b>	0,14	0,23	0,27	0,21	0,33	0,15	<b>5</b>	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.			
<b>10</b>	123	126	140	138	163	135	190	129	<b>10</b>	281	270	330	315	500	349	<b>10</b>	0,24	0,29	0,38	0,30	0,45	0,24	<b>10</b>				
<b>20</b>	140	138	159	150	173	145	200	153	<b>20</b>	311	300	360	333	410	350	<b>20</b>	0,44	0,44	0,53	0,40	1,00	0,40	<b>20</b>				
<b>30</b>	159	150	165	157	182	152	210	162	<b>30</b>	330	315	380	349	430	365	<b>30</b>	0,57	0,53	1,04	0,46	1,15	0,53	<b>30</b>				
<b>40</b>	165	157	173	163	190	160	218	168	<b>40</b>	360	333	390	355	456	380	<b>40</b>	1,04	1,01	1,13	0,55	1,32	1,04	<b>40</b>				
<b>50</b>	173	163	177	168	195	165	223	172	<b>50</b>	380	349	410	370	480	390	<b>50</b>	1,13	1,15	1,25	1,02	1,45	1,10	<b>50</b>				
<b>60</b>	177	168	180	170	202	173	230	177	<b>60</b>	390	355	430	380	502	400	<b>60</b>	1,24	1,24	1,38	1,10	2,00	1,17	<b>60</b>				
<b>70</b>	180	170	190	177	208	180	236	187	<b>70</b>	410	370	455	393	530	410	<b>70</b>	1,38	1,39	1,56	1,25	2,14	1,20	<b>70</b>				
<b>80</b>	190	177	200	183	216	186	242	197	<b>80</b>	430	380	480	407	560	425	<b>80</b>	1,55	1,57	2,16	1,40	2,49	1,34	<b>80</b>				
<b>90</b>	200	183	209	189	224	193	253	204	<b>90</b>	455	393	510	420	600	440	<b>90</b>	2,28	2,35	3,00	2,03	3,45	2,09	<b>90</b>				
<b>100</b>	209	189	225	192	230	199	260	205	<b>100</b>	480	407	532	433	630	450	<b>100</b>	3,15	3,05	3,46	2,25	4,05	2,21	<b>100</b>				

- 0-20**      Points Insuffisant
- 30-40**    Points Suffisant
- 50-60**    Points Bien
- 70-80**    Points Très bien
- 90-100**   Points Excellent