

Fortbildung –Swiss Athletics

Basel, 26.11.2011

Vergleich des Körperfettwertes – Leistungsparameter – Shanta Ghosh

=====

•Jahr	TE/Woche	Gewicht	Fettwert	100m	200m	400m
•1991	3	62.0kg	---	12.11	25.08	40.41(300m)
•1992	3-4	63.0kg	---	12.08	24.60	
•1993	4	64.5kg	---	12.10	24.48	
•1994	4-5	65.0kg	---	12.20	24.40	
•1995	5-6	62.5kg	21.5%	11.82	23.89	57.43
•1996	6	60.5kg	16.6%	11.68	23.52	
•1997	7	59.0kg	14.3%	11.52	22.80	53.2(Staffel)
•1998	7	58.0kg	12.7%	11.65		
•1999	8	57.0kg	9.4%	11.50	23.31	53.60(Halle)
•2000	9	56.0kg	8.0%	11.46	22.80	51.74
•2001	9-10	55.5kg	6.8%	11.62	23.30	51.25(49.86 fliegend)

Leistungsvoraussetzungen für internationales Niveau in den jeweiligen Altersklassen:

Wettkampfzielleistung	6.20-6.40m(U20)	6.45-6.65m(U23)	6.80-7.00m(Aktive)
-----------------------	-----------------	-----------------	--------------------

=====

•Sprung aus 9 ALS	5.60m	5.70-5.80m	6.10-6.25m
•30m fliegend	3.30-3.40	3.24-3.30	3.15-3.24
•Anlaufgeschwindigkeit	8.85-9.00m/Sek	9.10-9.20m/Sek.	9.40-9.60m/Sek.
•5er-Sprunglauf(Stand)	13.90-14.20m	14.30-14.60m	15.00-15.50m
•5er-Sprunglauf(Anlauf)	17.00-17.75m	18.00-18.50m	19.00-20.00m
•Penetration 1	15.50-16.00m	16.50-17.00m	17.50-18.50m
•Penetration 2	24.00-25.00m	25.50-26.00m	27.00-28.00m
•Reißen	35-40kg	45-50kg	55-65kg
•Umsetzen	40-50kg	55-65kg	70-80kg
•Tiefkniebeuge(vorne)	45-60kg	65-80kg	90-100kg
•Kniebeuge halb	70-90kg	100-120kg	140-160kg
•Kugelschocken vw.(3/4kg)	14.50/13.50m	15.25/14.25m	16.75/15.75m
•Kugelschocken rw.(3/4kg)	15.00/14.25m	16.50/15.00m	18.50/17.00m
•Differenzsprung(beidb.)	45-50cm	50-60cm	65-70cm
•100m-WK-Zeit	12.10-12.25s	11.95-12.10s	11.75-11.90s

Entwicklung des Testwerte/Bianca Kappler von 2002 - 2011

Wettkampfleistung	2002/6.65m	2004/6.71m	2007/6.90m	2008/6.97w	2011/6.81
•Sprung aus 11 ALS	5.91m	6.12m	6.28m	6.35m	6.26m
•30m fliegend	3.28	3.24	3.21	3.19	3.25
•Anlaufgeschwindigkeit	9.11m/s	9.21m/s	9.42m/s	9.46m/s	9.33m/s
•5er-Sprunglauf(Anlauf)	17.84	19.12m	20.01m	19.25m	19.51m
•Standweit	2.98m	3.02m	3.07m	3.09m	3.05m
•3er li(Anlauf)		11.76m	12.11m	11.85m	12.25m
•Differenzsprung(beidb.)		58cm	63cm	62m	65m
•Penetration 1			18.15m	18.35m	18.40m
•Penetration 2			27.60m	27.30m	27.15m
•Reißen	45kg	50kg	55kg	57.5kg	57.5kg
•Umsetzen	60kg	72.5kg	75kg	77.5kg	85kg
•Tiefkniebeuge(vorne)		70kg	85kg	85kg	90kg
•Kniebeuge halb	120kg	140kg	155kg	160kg	170kg
•Kugelschocken vw.(3kg)	15.68m	19.34m	20.45m	19.61m	---
•Kugelschocken rw.(3kg)	16.91m	19.93m	21.30m	21.44m	21.51m
•100m-WK-Zeit	12.01	11.93	11.86	11.97w	12.01

Testwerte/Zielsetzung - Christian Reif 2010-2012

Wettkampfleistung 2010/8.47m 2011/8.26m 2012/Ziel: 8.35-8.55m

=====

•Sprung aus 14 ALS	7.70m	7.64m	7.75m
•20m fliegend	1.87	1.92	1.85-1.87
•Anlaufgeschwindigkeit	10.87m/s	10.78m/s	10.85-11.00m/s
•5er-Sprunglauf(Stand)	17.10m	17.25m	17.75m
•5er-Sprunglauf(Anlauf)	22.20m	22.45m	22.60-23.00m
•3er li(Anlauf)	14.55m(re)	14.45m(re)	14.60-14.80m
•Penetration 1	20.60m	20.10m	20.50-20.80m
•Penetration 2	29.35m	29.05m	29.50-30.00m
•Umsetzen	110kg	105kg	115kg
•Kastensteiger	120kg	120kg	135kg
•Kniebeuge halb	175kg	170kg	1.85kg
•Kugelschocken vw.(5kg)	20.10m	19.45m	20.00-20.30m
•Kugelschocken rw.(5kg)	22.15m	21.85m	22.00-22.40m
•150m-Ablauf(Handzeit)	15.09	15.23	14.95-15.15m