

Testauswertungen vom Fußballcamp 2026 TSV Großdeinbach

Für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren existieren keine weltweit einheitlichen Normwerte wie beispielsweise im Erwachsenen-Leistungssport. Die Ergebnisse hängen stark von der biologischen Reife (Wachstumsschub), dem Trainingsalter und auch vom Geschlecht ab. Deshalb arbeiten Nachwuchsleistungszentren häufig mit vereinsinternen Vergleichswerten.

Die folgenden Tabellen basieren auf einer Kombination aus veröffentlichten Referenzdaten aus dem Nachwuchssport sowie Erfahrungswerten aus Fußballakademien. Sie eignen sich gut als Orientierung für Vereins- und Athletiktrainer.

Mehr Informationen unter: **Info@ROBSTR.de**

Standweitsprung (cm)

Alter	Sehr gut	Gut	Durchschnitt
6	>125	115–125	100–114
7	>135	125–135	110–124
8	>145	135–145	120–134
9	>155	145–155	130–144
10	>170	160–170	145–159
11	>180	170–180	155–169
12	>195	180–195	165–179
13	>210	195–210	180–194
14	>225	210–225	195–209

Counter Movement Jump (Standhochsprung)

Alter	Sehr gut	Gut	Durchschnitt
6	>22 cm	19–22	16–18
7	>24 cm	21–24	18–20
8	>27 cm	24–27	21–23
9	>30 cm	27–30	23–26
10	>33 cm	30–33	26–29
11	>36 cm	33–36	29–32
12	>39 cm	36–39	32–35
13	>43 cm	39–43	35–38
14	>47 cm	43–47	38–42

20-Meter-Sprint

Alter	Sehr gut	Gut	Durchschnitt
6	<4,60 s	4,60–4,85	4,86–5,20
7	<4,35 s	4,35–4,55	4,56–4,85
8	<4,10 s	4,10–4,30	4,31–4,60
9	<3,95 s	3,95–4,15	4,16–4,40
10	<3,75 s	3,75–3,95	3,96–4,20
11	<3,55 s	3,55–3,75	3,76–4,00
12	<3,40 s	3,40–3,60	3,61–3,85
13	<3,25 s	3,25–3,45	3,46–3,70
14	<3,15 s	3,15–3,35	3,36–3,60

Pro Agility (5-10-5)

Alter	Sehr gut	Gut	Durchschnitt
6	<6,60 s	6,60–7,00	7,01–7,40
7	<6,30 s	6,30–6,70	6,71–7,10
8	<6,05 s	6,05–6,35	6,36–6,70
9	<5,85 s	5,85–6,10	6,11–6,45
10	<5,60 s	5,60–5,85	5,86–6,15
11	<5,40 s	5,40–5,65	5,66–5,95
12	<5,20 s	5,20–5,45	5,46–5,75
13	<5,05 s	5,05–5,30	5,31–5,60
14	<4,95 s	4,95–5,15	5,16–5,45