

---

**KTRV KADERAUSWAHL**  
**Teststandard LEAA**

**Leitidee**

*„Nicht die aktuell besten, sondern die Geeignetsten fördern“*

## Inhalt

<b>Inhalt.....</b>	<b>2</b>
<b>Einleitung - Vorwort.....</b>	<b>3</b>
<b>Präambel.....</b>	<b>3</b>
<b>Zielgruppe.....</b>	<b>4</b>
<b>Kriterien Aufnahme LLZ Kader.....</b>	<b>5</b>
<b>Kadertestung.....</b>	<b>5</b>
<b>LEAA – ÖTRV - Beurteilungskriterien.....</b>	<b>6</b>
<b>Kadertestung - Teststandardisierung.....</b>	<b>7</b>
<b>Wettkampfleistungen national.....</b>	<b>8</b>
<b>Wettkampfleistungen international.....</b>	<b>8</b>
<b>Sportartspezifische Testung.....</b>	<b>9</b>
<b>Schwimmen.....</b>	<b>9</b>
<b>Radfahren.....</b>	<b>10</b>
<b>Laufen.....</b>	<b>12</b>
<b>Allgemeine sportmotorische Testung (SSLK).....</b>	<b>13</b>
<b>Leistungsentwicklung.....</b>	<b>13</b>
<b>Fragebogen.....</b>	<b>13</b>
<b>Korrekturmaßnahmen.....</b>	<b>14</b>

# UNSER ZIEL

## QUALITATIVE TALENTFÖRDERUNG

### Einleitung - Vorwort

---

Vorwort des Präsidenten  
Ing. Christian TAMMEGGER, MAS

Eine langfristige Entwicklungsanalyse ist ein wichtiger Baustein für den Triathlonverband, um im Nachwuchsbereich ein strukturiertes und altersgerechtes Training zu garantieren. Dieser Leitfaden soll auch für die Vereine als Hilfestellung dienen und die Entwicklung der Sportlerinnen und Sportler aufzeigen.

Gemeinsam mit Sportwissenschaftlern, dem österreichischem Triathlonverband und Trainern wurden international funktionierende Konzepte analysiert und für die Rahmenbedingungen der Kärntner Sportstruktur übernommen.

### Präambel

---

Für eine positive Leistungsentwicklung unserer Kinder und Jugendlichen ist vor allem der Spaß am Triathlon Sport und ab dem 12 Lebensjahr auch noch ein strukturiertes Training wichtig.

Der KTRV entwickelt gerade ein auf den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen beruhendes Konzept für Triathlon-Sport im speziellen im Kinder- und Jugendbereich.

Die Basis für jede Trainingsteuerung ist eine auf alters- und sportartspezifische Testung der leistungsrelevanten sportmotorischen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten. In der neuen Kadertestung werden alle wesentlichen leistungsdeterminierenden Faktoren berücksichtigt.

## Zielgruppe

---

In der Saison 2022/23 kommen alle Athleten eines KTRV Vereines in Frage, welche

- a) in der Saison 2022/23 in den Altersklassen Schüler B, Schüler A, Jugend oder Junioren startberechtigt sind. Das Trainingsjahr beginnt grundsätzlich mit Anfang Oktober 2022 und endet Anfang September 2023
- b) das Punkteminimum (siehe Punkte Kadertestung) erreichen und somit die sportlich relevanten Aufnahmekriterien erfüllen
- c) ein leistungssportfreundliches Umfeld haben (z.B. Eltern akzeptieren, dass Urlaube während des Trainingsjahres (s.o.) mit dem Athleten erst nach Rücksprache mit der LLZ Leitung absolviert werden können usw.).
- d) Die Wettkampfplanung und die Wettkämpfe werden ausschließlich vom sportlichen Leiter KTRV in Absprache mit der LLZ Trainer vorgegeben.
- e) bereit sind, einen hohen Trainingsaufwand zu absolvieren und eine Lebensweise zu führen, die auf den Leistungssport ausgerichtet ist. Das Training steht im Vordergrund und ist neben der Schule die primäre Freizeitbeschäftigung, welcher alles andere untergeordnet wird. Es werden keine weiteren Kurse absolviert, die den laufenden Trainingsbetrieb stören und für die Schulausbildung unbedingt notwendig sind
- f) motiviert sind und Spaß am Training haben
- g) die körperlichen Voraussetzungen erfüllen
- h) österr. Staatsbürger sind

## Kriterien Aufnahme LLZ Kader

---

### KRITERIEN

- Alle im LEAA Analysetool abgebildeten Testungen und Fragebogen sind zu absolvieren
- Um 2022/23 einen Kaderplatz im LLZ zu erreichen, ist eine Mindestanzahl an zumindest 75 Punkten (75% der maximalen Punkteanzahl) gem. untenstehender Tabelle zu erreichen. Als Anhalt wird immer das aktuelle Alter herangezogen, in dem sich der Athlet zum Zeitpunkt der Testung aktuell befindet [sollte ein Schüler A1 Proband Ende des Jahres zum Kadertest antreten, muss das Schüler A1 Limit erreicht werden]
- Bei jedem sportartspezifischen Test (Schwimmen/ Radfahren/ Laufen) ist eine **Mindestleistung von 25 Punkten** zu erreichen
- In der Saison 2022/23 werden **maximal 10** Athleten in den LLZ Kader aufgenommen.
- Die weiteren Athleten werden in den Hoffnungskader aufgenommen.
- Junioren II können ein Jahr U23 das LLZ weiter nutzen so sie einen ÖTRV Kaderstatus fürs folgende Jahr besitzen.
- Ein ÖTRV Kaderstatus Nachwuchs A / B wird ggf. mitbeurteilt

Alter	11	12	13	14	15	16	17	18
	Sch C2	SchB1	SchB2	SchA1	SchA2	Jgd 1	Jgd 2	Jun 1
Max. Punkte	100	100	100	100	100	100	100	100
Mindestkriterium	75	75	75	75	75	75	75	75

Sollten nach Abschluss der Aufnahmetestung mehrere Athleten die körperlichen Voraussetzungen erfüllen, entscheidet die KTRV Kommission (Präsidium) über die Aufnahme. Die Kadertestung wird durch den LLZ-Trainer und dem sportlichen Leiter durchgeführt.

### Hinweis:

Für eine optimale Leistungsentwicklung unserer LLZ Kaderathleten wird eine Aufnahme in das Schulleistungsmodell SSLK dringend empfohlen.

## Kadertestung

---

Sämtliche in Frage kommenden Athleten werden einmal im Jahr eingeladen, die Selektionskriterien zu erfüllen und die Aufnahme bzw. den Verbleib ins LLZ zu beantragen. Dem Konzept liegen eigene Erfahrungswerte zugrunde und wurden nach dem Vorbild des Schweizer Selektionskonzeptes erstellt. Außerdem wurden die Leistungsvoraussetzungen der Rahmentrainingskonzeption der DTU herangezogen.

## Verletztenstatus / Kadertestung

Sollte ein Athlet / eine Athletin bei der Kadertestung verletzt sein und nicht teilnehmen (gesamt / teilweise) können, ist der Verletztenstatus durch einen Arzt (ärztlichen Abklärung) zu belegen und dem KTRV Präsidium (sportlichen Leiter) vorzulegen. Grundsätzlich ist kein zweiter Testtermin vorgesehen. In begründeten Ausnahmefällen ist in Absprache mit dem sportlichen Leiter (KTRV Präsidium) das weitere Prozedere zu besprechen.

## LEAA – ÖTRV - Beurteilungskriterien

---

### Was ist LEAA?

Langfristige Entwicklungsanalysen von Athletinnen und Athleten

- Konzept zur Potentialanalyse
- Mittel zur Talentselektion und Talentidentifikation
- gibt Ausbildungsinhalte in unterschiedlichen Entwicklungsstufen vor

### **Beurteilungskriterien**

- Wettkampfergebnisse national und international
  - ÖTRV Cup
  - ÖM Supersprint, Sprint oder Olympische Distanz und ÖM Aquathlon
  - 3 internationale Bewerbe (ab 15 Schüler A2)
- Sportartspezifische Tests (=> Kadertestung in Form eines Swim & Run Wettkampf)
  - Schwimmen (50m / 400m)
  - Rad (Radparcours / Fahrradergometrie)
  - Laufen (100m / 2000m oder 3000m oder 5000m)
- Allgemeine sportartspezifische sportmotorische Tests (=> SSLK Testung)
- Leistungsentwicklung (für Athleten die schon den Kaderstatus haben)
- Fragebogen
  - Psychische Faktoren (Eigeninitiative, Erfolgsorientierung, Leistungsbereitschaft)
  - Belastbarkeit
  - Umfeld

### **Korrekturmaßnahmen**

- Biologischer Entwicklungsstand
- Relatives Alter

Alle Teilbereiche werden gewertet und durch unterschiedliche Gewichtungen zu einem Summenscore zusammengerechnet!

Die einzelnen Wettkämpfe, die allgemeinen und spezifischen Testungen, die Fragebögen und die Faktoren werden jeweils in Punkte umgerechnet. So können je Testfeld und je Parameter maximal 100 Punkte erreicht werden. Diese werden dann prozentuell nach Alter bzw. Geschlecht unterschiedlich gewichtet. In den nachfolgenden Tabellen werden die Gewichtungen der einzelnen Faktoren dargestellt.

In Summe kann eine maximale Punkteanzahl von 100 erreicht werden. Für eine Aufnahme ins LLZ sind zumindest **75 Punkte** (also 75%) der Punkteanzahl zu erreichen.

Sollte eine zu hohe Anzahl an Athleten diese Norm erreichen, wird durch das Präsidium eine Reihung gem. Vorschlag sportlicher Leiter vorgenommen.

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Beurteilungskriterien</b>																
Wettkampfleistung Internat.	Int						5%	15%	25%	35%	45%	50%	55%	55%	60%	65%
Wettkampfleistung National	Nat	20%	20%	20%	25%	30%	20%	15%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Spezifische Leistungsdiagn.	Sp	25%	25%	35%	35%	35%	35%	30%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	15%	15%
Allgemeine Leistungsdiagn.	Allg	25%	25%	20%	15%	10%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Leistungsentwicklung	Entw	0%	0%	0%	5%	5%	5%	10%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Psychische Faktoren	Psy	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	5%	0%
Belastbarkeit	Bel	0%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Umfeldfaktoren	Umf	25%	20%	15%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	0%	0%	0%	0%	0%
Anthropometrie	Ant	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Einflussfaktoren</b>																
Relative Age	RA	10%	10%	9%	8%	7%	6%	5%	4%	3%	2%	1%	0%	0%	0%	0%
Biolog. Alter	BA	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

## Kadertesting - Teststandardisierung

Die Leistungstests werden jeweils im Herbst des Vorjahres durch das KTRV Präsidium durchgeführt. Diese Kadertesting ist obligatorisch für alle Athleten, die für die folgende Saison einen Kaderplatz im LLZ Kärnten beantragen.

Die Anmeldung zur Testung erfolgt über [office@ktrv.at](mailto:office@ktrv.at)

Bei der Anmeldung zur Kadertesting ist die Trainingsdokumentation via Mail bis spätestens 2 Tage vor der Kadertesting vorzulegen. **(für Athleten die nicht den LLZ Status haben zumindest die letzten 8 Wochen)**

Im Rahmen des Leistungstests wird jene Altersklasse als Kriterium herangezogen, in welcher sich der Athlet in der laufenden Saison befindet.

Der Ablauf und die Reihenfolge der Tests werden gemäß der Ausschreibung durchgeführt. Es kann am Testtag zu Änderungen der Reihenfolge kommen, dies wird durch die Testleitung vor Ort verkündet. Bei jedem sportartspezifischen Test (Schwimmen/ Radfahren/ Laufen) ist eine **Mindestleistung von 25 Punkten** zu erreichen.

Erreicht der Athlet bei einer oder mehreren Prüfungen diese Mindestzahl nicht, so wird keine Aufnahme in das LLZ Kärnten erfolgen.

## Wettkampfleistungen national

### ÖTRV Cup / ÖM Aquathlon / Triathlon

bis zur **Jugend** wird für die Beurteilung untenstehende Tabelle verwendet.

	SchülerC		SchülerB		SchülerA		Jugend	
	1. Jahr	2. Jahr	1. Jahr	2. Jahr	1. Jahr	2. Jahr	1. Jahr	2. Jahr
Alter:	10	11	12	13	14	15	16	17
1	100	100	100	100	100	100	100	100
2	100	100	100	100	95	90	90	90
3	100	100	100	95	90	85	80	80
4	100	100	95	90	85	80	75	70
5	100	95	90	85	80	75	70	65
6	95	90	85	80	75	70	65	60
7	90	85	80	75	70	65	60	55
8	85	80	75	70	65	60	55	50
9	80	75	70	65	60	55	50	45
10	75	70	65	60	55	50	45	40
11	70	65	60	55	50	45	40	36
12	65	60	55	50	45	40	36	32
13	60	55	50	45	40	36	32	30
14	55	50	45	40	36	32	30	28
15	50	45	40	36	32	30	28	26
16	45	40	36	32	30	28	26	24
17	40	36	32	30	28	26	24	22
18	36	32	30	28	26	24	22	20
19	32	30	28	26	24	22	20	18
20	30	28	26	24	22	20	18	16
21	28	26	24	22	20	18	16	14
22	26	24	22	20	18	16	14	12
23	24	22	20	18	16	14	12	10
24	22	20	18	16	14	12	10	8
25	20	18	16	14	12	10	8	6
26	18	16	14	12	10	8	6	5
27	16	14	12	10	8	6	4	4
28	14	12	10	8	6	4	3	3
29	12	10	8	6	4	2	2	2
30	10	8	6	4	2	1	1	1

Ab Jugend werden zur Beurteilung die prozentuellen Rückstände aus den Wettkämpfen bewertet.

## Wettkampfleistungen international

Maximal werden **3 internationale Bewerbe** zur Analyse und zur Beurteilung herangezogen. Die Bewerbe werden zukünftig vom ÖTRV im Vorjahr (in der Sportordnung) festgelegt.

Bewertet werden die prozentuellen Rückstände aus den internationalen Wettkämpfen.



## Sportartspezifische Testung

---

Die sportartspezifische Testung wird im Zuge eines Swim & Run Wettbewerb (Stadtwerke Klagenfurt Nachwuchs Cup) durchgeführt.

### Schwimmen

---

- 400 m Freistil: 25 m Becken, Wasserstart
- 50 m Freistil: 25 m Becken, Startsockel

### Schwimmen männlich

	Punkte	Sch-C2	Sch-B1	Sch-B2	Sch-A1	Sch-A2	Jgd-1	Jgd-2	Jun-1
Alter		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
50m	100	33,20	32,00	30,80	29,60	28,40	27,40	26,40	26,20
	0	40,80	39,60	38,40	37,20	36,00	33,10	32,10	31,90
400m	100	06:09	05:45	05:21	05:05	04:52	04:42	04:32	04:25
	0	07:25	07:01	06:37	06:21	06:08	05:58	05:48	05:41

### Schwimmen weiblich

	Punkte	Sch-C2	Sch-B1	Sch-B2	Sch-A1	Sch-A2	Jgd-1	Jgd-2	Jun-1
Alter		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
50m	100	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,5	29,0
	0	42,6	41,5	40,6	39,6	38,6	35,7	35,2	34,7
400m	100	06:09	05:45	05:25	05:13	05:05	05:00	04:54	04:48
	0	07:25	07:01	06:41	06:29	06:21	06:16	06:10	06:04

## Radfahren

### Stufentest

#### Mädchen:

- Testmethode: Radergometer - CYCLUS2
- Protokoll: 35Watt/15Watt/1min
- TF: 80-90rpm

#### Männer:

- Testmethode: Radergometer - CYCLUS2
- Protokoll: 40Watt/20Watt/1min
- TF: 80-90rpm

### RADFAHREN Stufentest männlich (max. Watt pro Kilogramm/ Körpergewicht)

	Punkte	Sch C2	Sch B1	Sch B2	Sch A1	Sch A2	Jgd1	Jgd2	Jun1
Alter		11	12	13	14	15	16	17	18
W/kg	100	4,62	4,73	4,84	4,95	5,06	5,17	5,28	5,39
	0	3,58	3,69	3,80	3,91	4,02	4,13	4,24	4,35

### RADFAHREN Stufentest weiblich (max. Watt pro Kilogramm/ Körpergewicht)

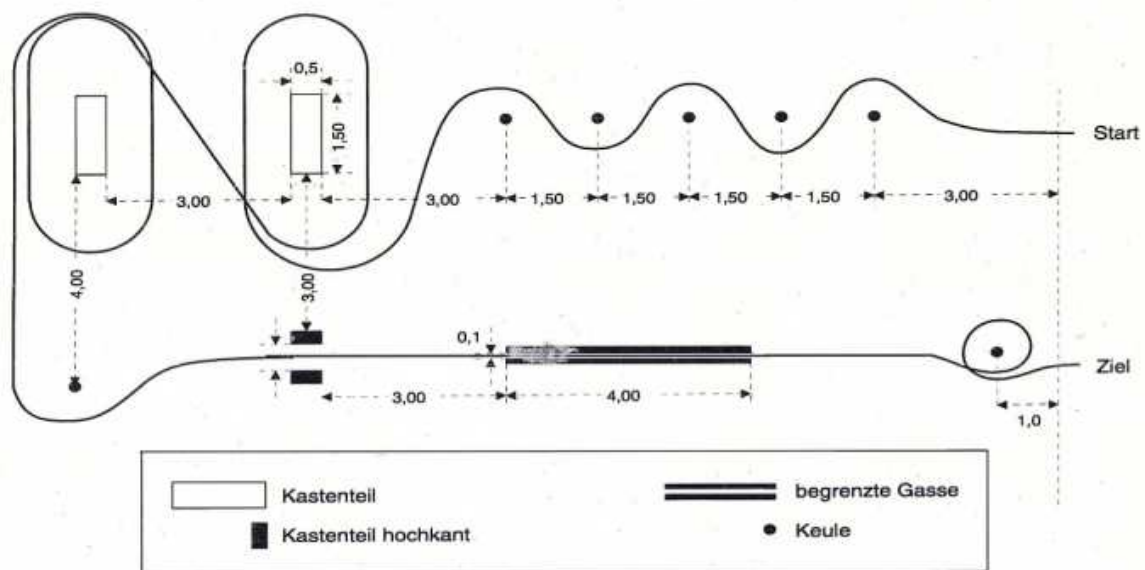
	Punkte	Sch C2	Sch B1	Sch B2	Sch A1	Sch A2	Jgd1 [	Jgd2	Jun1
Alter		11	12	13	14	15	16	17	18
W/kg	100	4,46	4,57	4,68	4,73	4,84	4,90	5,01	5,06
	0	3,41	3,52	3,63	3,69	3,80	3,85	3,96	4,02

## Radparcours

(nur für Schüler A1 & B1 & B2 & C2):

Der Radparcours besteht aus 5 Einzelkriterien, welche in Summe für die Bewertung der Radhandhabung einfließen.

Zu erreichende Gesamtpunktzahl 100 bei 5 Übungen. Bei jeder Übung können Null oder 20 Punkte erreicht werden. Der Athlet hat bei jeder Übung eine „zweite Chance“



### Beschreibung:

- Die in der Abbildung aufgebaute Hindernisstrecke ist auf dem vorgegebenen Weg nach Zeit zu durchfahren. (die angegebenen Maße sind in Meter auf zwei Kommastellen angegeben)
- Rennrad mit Klicks
- Der Sportler hat die Aufgabe, den Parcours möglichst schnell und möglichst fehlerfrei zu bewältigen
- Jeder Sportler führt zwei Wertungsdurchgänge durch, es gibt keinen Probedurchgang
- Sportler steht mit Vorderrad hinter Startmarkierung des Parcours. Ein Fuß ist dabei auf dem Boden der zweite Fuß auf dem Pedal.
- Start erfolgt auf Kommando (Fertig-Los/Pfiff...).
  - Sportler fährt im Slalom von rechts beginnend um die ersten 5 Pylonen
  - Das erste Kastenteil wird rechtsherum einmal komplett umfahren
  - Das nächste komplett linksherum, so dass an der darauffolgenden Pylone linksherum Richtung Rückweg abgebogen wird
  - Nun folgt das Durchfahren zwischen den zwei Hochkant aufgestellten Kastenteilen und der abgegrenzten Gasse
  - Am Ende muss noch einmal die letzte Pylone linksherum komplett umrundet werden bis nach voll ständigen Überqueren der Ziellinie die Zeit gestoppt wird.

**Bewertung:**

- Zeit, die benötigt wurde, um den Parcours zu bewältigen.
- Es werden zwei Wertungsdurchgänge absolviert.
- Die Zeitnahme erfolgt in Sekunden und Zehntelsekunden.
- Der Durchgang mit der besten Gesamtzeit wird gewertet.

**Fehler:**

- Pylonen umstoßen (jede Pylone ist ein Fehler)
- umstoßen der senkrechten Kastenteile
- Verlassen der Gasse - Bodenberührung → Pro Fehler 3 Sekunden Aufschlag auf die Fahrzeit als „Strafe“.
- Ein falsches Umfahren der Kastenteile, falsche Reihenfolge und Nichtbefahren der Gasse wird nicht als Durchgang gewertet. Es gibt keine Wiederholung

## Laufen

- **2000m** -> Sch C2, Sch B1 & B2
- **3000m** -> Sch A1 & A2
- **5000m** -> Jgd1 & Jgd2 / Junioren

400 m Tartan Laufbahn, Spikes sind nicht erlaubt

- **100 m:**
  - Tartan Laufbahn, Start stehend 1 m vor Lichtschranken ohne Kommando, Spikes sind erlaubt (elektronische Messung ist grundsätzlich vorgesehen).

### Laufen männlich

	Punkte	Sch-C2	Sch-B1	Sch-B2	Sch-A1	Sch-A2	Jgd-1	Jgd-2	Jun-1
Alter		11	12	13	14	15	16	17	18
Lauf		2000m			3000m		5000m		
	100	07:30	07:10	06:50	10:10	09:45	16:20	15:40	15:10
	0	09:05	08:45	08:25	13:20	12:55	20:08	19:09	18:39
100m	100	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0
	0	17	16,7	16,4	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9

### Laufen weiblich

	Punkte	Sch-C2	Sch-B1	Sch-B2	Sch-A1	Sch-A2	Jgd-1	Jgd-2	Jun-1
Alter		11	12	13	14	15	16	17	18
Lauf		2000m			3000m		5000m		
	100	08:20	08:05	07:50	12:30	11:55	19:05	18:19	17:49
	0	09:55	09:40	09:25	15:40	15:05	22:53	21:48	21:18
100m	100	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,7	13,4	13,1
	0	17,1	16,8	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	15,0

## Allgemeine sportmotorische Testung (SSLK)

---

Folgende Sportmotorische Dimensionen werden im Zuge der allg. Testprofils abgetestet. Die Testbatterie wurde in Zusammenarbeit mit dem SSLK (VÖN) entwickelt.

- Schnelligkeit
  - Sprint 5m Fallstart
  - Sprint 10m Fallstart
  - 20m Fallstart (zeit, sec)
- Koordination
  - Hürden Bumerang Lauf (zeit, sec)
- Schnellkraft obere Extremitäten
  - Medizinballwurf beidarmig (weite, cm)
- Schnellkraft Beine
  - Standweitsprung beidbeinig (Weite, cm)
  - Counter Movement Jump (Höhe, cm)
  - Dreierhop Durchschnitt (Weite, cm)
  - Dreierhop links (Weite, cm)
  - Dreierhop rechts (Weite, cm)
- Kraft Oberkörper
  - Klimmzüge Aufnahme (Anzahl)
- Ausdauer
  - VO<sub>2</sub> max. (MSFT-Leger oder Ergo) (relative VO<sub>2max</sub>, ml/kg/min)
  - Wingate Test (evt.)

## Leistungsentwicklung

---

(für Athleten die schon den Kaderstatus haben)

## Fragebogen

---

### a) Fragebogen - Beurteilung der Leistungsmotivation

- Eigeninitiative
- Erfolgsorientierung
- Leistungsbereitschaft

## b) Fragebogen Umfeldbeurteilung

- Trainingssystem und –qualität
- Elternhaus
- Ausbildungsstätte

## c) Fragebogen Belastbarkeit

- Belastbarkeit ist zentrales Element in der langfristigen Entwicklung.
- Indikatoren zur Abschätzung der Belastungsverträglichkeit (Grundvoraussetzung für spätere Erfolge im Elitebereich) sind
  - Anzahl Verletzungen/Krankheiten im Verhältnis zur physischen u. psychischen Belastung im Training und Wettkampf etc.

## Korrekturmaßnahmen

---

- Biologischer Entwicklungsstand
- Relatives Alter

### Alter - biologischer Entwicklungsstand - Korrekturfaktor

Der Mirwaldfaktor und das relative Alter werden als Korrekturfaktor eingesetzt, um die erbrachten Leistungen an den die biologische Entwicklung anzupassen.

### Mirwald-Test zur Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes bei Mädchen und Jungen

Es werden folgende soziodemographischen und anthropometrischen Parameter erhoben

- Alter
- Körperhöhe im Stehen in cm
- Körperhöhe im Sitzen in cm
- Beinlänge (Differenz aus Körperhöhe im Stehen und Sitzen)
- Körpergewicht in kg

Basierend auf einer Berechnung werden folgende biologischer Entwicklungsstand dargestellt.

- (1) retardiert (spät entwickelt)
- (2) normal (normal entwickelt)
- (3) akzeleriert (früh entwickelt)

## relatives Alter

Die Punkte werden in Abhängigkeit des Geburtsmonats vergeben. Ein spät im Jahr geborener erhält mehr Punkte als ein früh im Jahr geborener Athlet

Geburtsmonat	Punkte
Jänner	20
Feber	27
März	35
April	42
Mai	49
Juni	56
Juli	64
August	71
September	78
Oktober	85
November	93
Dezember	100