

Speerwurf Tests nach Poppe

Quelle: Didier POPPE in: "Trajectoire déc 2000"

Speer 800m mA	Speer 800g oA	Speer 800g 3er	Speer 700g mA	Speer 600g mA	Speer 1kg mA	Ball 500g mA	Ball 500g oA	Kugel 1kg mA	Kugel 1kg oA	Kugel 2kg mA	Kugel 2kg oA	M Ball 3kg lieg.	M Ball 4kg mA 2m	Kugel rw 7kg	30m HS	20m mA gekr.	6er - Hupf oA	Jump & Reach	10x Rumpfb 7 / 10kg	Pull Over	Knie-beuge	Um-setzen	Reissen	Aus-schultern
52.5	38	46	57	60	45	55	45	40	30	26	21	7	12.5	10	4.5	3.6	14	45	15	45	75	65	50	100cm
55	40	48	62	65	48	63	53	44	34	28	23	8	14.2	12	4.22	3.4	14.8	51	13	52	90	72	57	82cm
57.5	42	50	64.5	68	51	66	56	46	36	30	24	9	15.2	12.7	4.15	3.22	15.1	54	12.5	58	99	76	61	74cm
60	44	52	67	70.5	54	68	58	48	38	32	25	10	16.2	13.6	4.07	3.14	15.4	57	11	64	108	81	65	69cm
62.5	46	54	69.5	73	57	70	60	50	40	34	26	11	17.2	14.2	3.99	3.07	15.7	60	9.5	70	117	86	69	62cm
65	48	56	71.5	75.5	59.5	72	62	52	42	36	27	12	18.2	14.8	3.95	3	16	63	8	76	126	91	73	55cm
67.5	50	58	74	78	62	74	64	54	44	38	28	13	19.3	15.5	3.92	2.93	16.4	66	6.5	81	135	96	77	51cm
70	52	60	75.5	81	64.5	77	66	56	46	40	29.5	14	20	16.2	3.88	2.87	16.8	69	10	88	144	101	82	45cm
72.5	54	62	79	83.5	67	79	68	58	48	42	30.5	14.75	20.8	17.1	3.85	2.82	17.2	72	9.4	94	153	108	87	40cm
75	56	64	81.5	86	69	81	70	60	50	44	31.5	15.5	21.6	17.6	3.81	2.75	17.6	75	8.8	100	161	114	92	35cm
77.5	58	66	84	89	71	83	72.5	62	52	46	33	16.25	22.4	18.3	3.77	2.7	18	77	8.2	105	171	120	97	30cm
80	60	68	87	91.5	73	85	74.5	64	54	48	34.5	17	23.1	19	3.73	2.67	18.4	79	7.7	110	180	125	102	26cm
82.5	62	70	89.5	94	75	87.5	76.5	66	56	50	36	17.6	23.8	19.7	3.69	2.65	18.8	81	7.2	115	190	132	107	22cm
85	64	72	92	97	77	90	79	68	58	52	37.5	18.4	24.5	20.4	3.66	2.6	19.2	83	6.7	120	200	138	113	18cm
87.5	66	74	94.5	99.5	79	92.5	82	70	61	54	39	19	25.3	21.1	3.63	2.55	19.6	85	6.2	125	210	144	119	14cm
90	68	76	97	103	81	95	85	73	64	56	41	19.6	26	21.8	3.6	2.5	20	88	5.7	130	220	150	125	10cm

Speer 600m mA	Speer 600g oA	Speer 600g 3er	Speer 800g mA	Speer 700g mA	Speer 500g mA	Ball 200g oA	Ball 500g mA	Ball 500g oA	Kugel 1kg mA	Kugel 1kg oA	Kugel 2kg oA	M Ball 2kg lieg.	M Ball 2kg mA 2m	Kugel rw 4kg	30m HS	20m mA gekr.	5er - Hupf oA	Jump & Reach	10x Rumpfb 7 / 10kg	Pull Over	Knie-beuge	Um-setzen	Reissen	Aus-schultern
30	20	25	23	26	32.5	40	35	29	23	20.5	11	6	14	10	5.2	4.6	10	30	leer 10x	24	40	35	25	100cm
35	22	30	27	30	37.5	45	40	33	25	21.75	13	6.5	15	11	5	4.3	10.5	35	15	27	50	40	30	82cm
37.5	24.5	32	29	32.5	40	47.5	42.5	35	26.5	23	14	7	15.5	11.5	4.9	4.15	10.75	37	12	30	54	42.5	32.5	74cm
40	27	34	31	35	42.5	50	45	37	28	24.25	15	7.5	16	12	4.8	4	11	40	19	32.5	58	45	35	69cm
42.5	29.5	36	33	37.5	45	52.5	47.5	39	29.5	25.5	16	8	16.5	12.5	4.7	3.85	11.25	42	4kg-Sack 8x	35	63	48	37.5	62cm
45	32	38	35	40	47.5	55	50	41	31	26.75	17	8.5	17	13	4.6	3.75	11.5	45	12	37.5	67	51	40	55cm
47.5	34	40	37	42.5	50	57.5	52.5	43	32.5	28	18	9	17.75	13.5	4.5	3.65	11.75	47	10	40	71	54	43	51cm
50	36	42	39	45	52.5	60	55	45	34	29.25	19	9.5	18.5	14	4.4	3.55	12	50	8	42.5	75	57	46	45cm
52.5	38	44	41	47.5	55	62.5	57.5	47	35.75	30.5	20.25	10	19.25	14.5	4.3	3.45	12.25	52	7kg-Sack 12sec	45	80	60	49	40cm
55	40	46	43	50	57.5	65	60	49	37.5	32	21.5	10.5	20	15	4.2	3.35	12.5	55	10	48	85	64	53	35cm
57.5	42	48	45	52.5	60	67.5	62.5	51	39.25	33.5	22.75	11	20.75	15.75	4.1	3.25	12.75	57	9.5	51	90	67	57	30cm
60	44	50	47	55	62.5	70	65	53	41	35	24	11.6	21.5	16.5	4	3.15	13	60	8	54	96	71	61	26cm
62.5	46	52	49	57.5	65	72.5	67.5	55	42.75	36.5	24.75	12.2	22.25	17.25	3.95	3.05	13.25	62	6.5	57	102	76	65	22cm
65	48	54	51	60	67.5	75	70	57	44.5	38	25.5	12.8	23	18	3.9	2.96	13.5	64	10kg-Sack 10sec	60	110	82	70	18cm
67.5	50	56	53	62.5	70	77.5	72.5	59	46.25	39.5	27	13.4	23.75	19	3.85	2.88	13.75	66	8.5	64	120	88	75	14cm
70	52	58	55	65	72.5	80	75	61	48	41	30	14	24.5	20	3.8	2.8	14	68	7	70	130	95	80	10cm

Bemerkung Fuchser: Die Relevanz und Güte dieser Tests ist nicht unumstritten! Speerwurftrainer Dieter Dunkel weist zurecht darauf hin, dass hier z.B. Körpergrösse, Hebelverhältnisse, etc grosse individuelle Abweichungen ergeben können. Also bitte diese Testwerte keinesfalls als zwingend zu erreichende "Limiten" verstehen, sondern lediglich als grobe Orientierungshilfen zur Einschätzung der konditionellen Verfassung.