

Sportlicher Leistungskatalog



Inhalt

Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik.....	1
Burschen	1
Mädchen	2
Beurteilungsrichtlinien Schwimmen.....	3
Burschen	3
Mädchen	4
Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10)	5
1. Klasse.....	5
2. Klasse.....	6
3. Klasse.....	7
4. Klasse.....	8
Turn10-Übungsabfolge – Variante A	9
Turn10-Übungsabfolge – Variante B	10
Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung.....	11
Allgemeine Informationen	11
Prüfungsgebiet Gerätturnen	13
Allgemein	13
Burschen – Boden.....	14
Burschen – Barren	15
Burschen – Hochreck	16
Burschen und Mädchen - Sprung	17
Mädchen – Boden.....	18
Mädchen – Balken.....	19
Mädchen – Stufenbarren.....	20
Prüfungsgebiet Schwimmen	21
Prüfungsgebiet Leichtathletik	22
Prüfungsgebiet Ausdauer	23
Prüfungsgebiet Ballspiele	24
Basketball	24
Volleyball	27
Fußball Mädchen	31
Fußball Burschen.....	33

Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik

Burschen

Bewerb	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
Lauf	60 m	60 m	60 m	60/100m	100m	100 m	100 m
Sehr gut	9,7	9,5	9,3	9,1 / 13,4	13,1	12,8	12,4
Gut	9,9	9,7	9,5	9,3 / 13,7	13,4	13,1	12,8
Befriedigend	10,1	9,9	9,7	9,5 / 14,1	13,7	13,4	13,1
Genügend	über 10,1	10,1	9,9	9,7 / 14,5	14,1	13,7	13,4
110m Hürde							
Sehr gut				19,0	18,6	17,6	16,6
Gut				19,7	19,3	18,3	17,3
Befriedigend	-----	-----	-----	20,5	20,1	19,1	18,1
Genügend				21,4	21,0	20,0	19,0
400 / 800m	400m	400m	400 / 800m	400m/800m	400 / 800m	400 / 800m	400 / 800m
Sehr gut	1.16,0	1.13,0	1.10 / 3.05,0	1.07 / 3.00,0	1.05,0/2.40,0	1.02,0/2.29,0	59,0 / 2.19,0
Gut	1.19,0	1.16,0	1.13 / 3.12,0	1.09 / 3.05,0	1.07,0/2.47,0	1.04,0/2.36,0	1.01,0 / 2.26,0
Befriedigend	1.23,0	1.19,0	1.16 / 3.19,0	1.11 / 3.12,0	1.09,0/2.54,0	1.06,0/2.43,0	1.03,0 / 2.33,0
Genügend	unter 1.23,0	1.23,0	1.19 / 3.26,0	1.13 / 3.19,0	1.11,0/3.01,0	1.08,0/2.50,0	1.05,0 / 2.40,0
Weitspr. m	Zone	Zone	Zone	Balken	Balken	Balken	Balken
Sehr gut	4,00	4,20	4,40	4,65	5,10	5,30	5,50
Gut	3,80	4,00	4,20	4,45	4,80	5,10	5,30
Befriedigend	3,60	3,80	4,00	4,25	4,50	4,80	5,10
Genügend	unter 3,60	3,60	3,80	4,00	4,20	4,50	4,90
Hochspr. m							
Sehr gut	1,20	1,25	1,30	1,37	1,52	1,57	1,60
Gut	1,15	1,20	1,25	1,31	1,47	1,52	1,55
Befriedigend	1,10	1,15	1,20	1,25	1,42	1,47	1,50
Genügend	unter 1,10	1,10	1,15	1,20	1,37	1,42	1,45
Kugel m			3kg	3kg / 5kg	5kg	5kg	5kg
Sehr gut			8,00	9,00 8,00	8,00	9,00	10,00
Gut			7,50	8,50 7,50	7,50	8,50	9,50
Befriedigend			7,00	8,00 7,00	7,00	8,00	9,00
Genügend			6,50	7,50 6,50	6,50	7,50	8,50
Speer m	S-ball	S-ball	S-ball	Sb/Sp 400	600g	600g	600g
Sehr gut	34	39	44	48,0 / 28	32	35	38
Gut	31	36	41	44,0 / 25	29	32	35
Befriedigend	28	33	38	40,0 / 22	26	29	32
Genügend	unter 28	30	35	36,5 / 19	23	26	29
Crosslauf	1000m	2000m	3000m	3000m	4000m	4000m	4km/5km
Sehr gut	4.15	8.30	13.00	12.30	17.40	16.50	16.00/20.00
Gut	4.35	9.00	13.45	13.15	18.30	17.40	16.50/20.50
Befriedigend	4.55	9.30	14.30	14,00	19.20	18.30	17.40/21.40
Genügend	5.15	10.00	15.15	14.45	20.10	19.20	18.30/22.30
Bewerb	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7./8. Kl.
Sehr Gut	über ~375P	über ~410P	über ~455P	über ~490P	über ~620P	über ~665P	über ~730P
Gut	~345	~375	~410	~455	~570	~620	~665
Befriedigend	~310	~345	~375	~410	~530	~570	~620
Genügend	unter ~310	~310	~345	~375	~500	~530	~570

Mädchen

Bewerb	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
Lauf	60 m	60 m	60 m	60/100m	60/100m	100 m	100 m
Sehr gut	10,1	9,9	9,7	9,5 / 14,5	8,6 / 14,4	14,1	13,9
Gut	10,3	10,1	9,9	9,7 / 15,0	8,9 / 14,9	14,6	14,4
Befriedigend	10,5	10,3	10,1	9,9 / 15,5	9,2 / 15,4	15,1	14,9
Genügend	über 10,5	10,5	10,3	10,1 / 16,0	9,5 / 15,9	15,6	15,4
100m Hürde							
Sehr gut				Technik ohne Zeit	18,5	18,0	17,5
Gut			19,2		18,7	18,2	
Befriedigend	-----	-----	-----		19,9	19,4	18,9
Genügend					20,6	20,1	19,6
400 / 800	400m	400m	400/800m	800m	400/800m	400/800m	400/800m
Sehr gut	1.16,0	1.13,0	/3.20,0	3.05	1.11,0/2.54,0	1.10,0/2.50,0	1.09,0/2.47,0
Gut	1.19,0	1.16,0	/3.27,0	3.15	1.13,3/3.01,0	1.12,3/2.57,0	1.11,3/2.54,0
Befriedigend	1.23,0	1.19,0	/3.34,0	3.25	1.16,0/3.08,0	1.15,0/3.04,0	1.14,0/3.01,0
Genügend	unter 1.23,0	1.23,0	/3.41,0	3.35	1.18,3/3.15,0	1.17,3/3.11,0	1.16,3/3.08,0
Weitspr.	Zone	Zone	Zone	Zone	Balken / Zone	Balken	Balken
Sehr gut	3,50	3,65	3,85	4,00	4,40	4,45	4,50
Gut	3,35	3,50	3,65	3,85	4,20	4,25	4,30
Befriedigend	3,20	3,35	3,50	3,65	4,00	4,05	4,10
Genügend	unter 3,20	3,20	3,35	3,50	3,80	3,85	3,90
Hochspr.							
Sehr gut	1,05	1,10	1,15	1,20	1,35	1,38	1,40
Gut	1,00	1,05	1,10	1,15	1,30	1,33	1,35
Befriedigend	0,95	1,00	1,05	1,10	1,25	1,28	1,30
Genügend	unter 0,95	0,95	1,00	1,05	1,20	1,23	1,25
Kugel				Kugel 3kg	Kugel 3kg	Kugel 3kg	Kugel 3kg
Sehr gut				7,50	7,80	8,10	8,50
Gut				7,00	7,30	7,60	8,00
Befriedigend				6,50	6,80	7,10	7,50
Genügend				6,00	6,30	6,60	7,00
Speer	S-ball	S-ball	S-ball	Sb/400g	400g	400g	400g
Sehr gut	28,5	31,0	34,0	36,5 / 18	20	22	24
Gut	25	28,5	31,0	34,0 / 16	18	20	22
Befriedigend	20	24	26,5	31,0 / 14	16	18	20
Genügend	unter 20	20	22,0	26,5 / 12	14	16	18
Crosslauf	1000m	2000m	2000m	2000m	3000m	3000m	3km/VM
Sehr gut	4.35	9.15	9.00	8.45	14.30	14.00	13.45/13.30
Gut	4.55	9.45	9.30	9.15	15.05	14.35	14.25/14.10
Befriedigend	5.15	10.15	10.00	9.45	15.40	15.15	15.05/14.50
Genügend	5.35	10.45	10.30	10.15	16.20	15.55	15.45/15.30
Bewerb	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7./8. Kl.
Sehr Gut	über ~375P	über ~410P	über ~455P	über ~490P	über ~620P	über ~665P	über ~730P
Gut	~345	~375	~410	~455	~570	~620	~665
Befriedigend	~310	~345	~375	~410	~530	~570	~620
Genügend	unter ~310	~310	~345	~375	~500	~530	~570

Beurteilungsrichtlinien Schwimmen

Burschen

Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse
100mBr./Rü,						
Sehr gut			1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.30,0
Gut			1.51,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
Befriedigend			1.57,0	1.51,0	1.45,0	1.40,0
Genügend			2.03,0	1.57,0	1.51,0	1.46,0
100m Kraul						
Sehr gut			1.35,0	1.27,0	1.18,0	1.12,0
Gut			1.42,0	1.34,0	1.25,0	1.18,0
Befriedigend			1.49,0	1.41,0	1.31,0	1.24,0
Genügend			1.56,0	1.48,0	1.38,0	1.31,0
100m Lagen						
Sehr gut			1.45,0	1.35,0	1.27,0	1.21,0
Gut			1.50,0	1.41,0	1.33,0	1.27,0
Befriedigend			1.56,0	1.48,0	1.40,0	1.33,0
Genügend			2.02,0	1.54,0	1.46,0	1.40,0
25/50m Br/Rü.						
Sehr gut	23,0/51,0	22,0/49,0	20,0 / 47,0	45,0	42,0	40,0
Gut	25,0/55,0	24,0/53,0	22,0 / 50,0	48,0	45,0	42,0
Befriedigend	27,0/59,0	26,0/57,0	24,0 / 54,0	52,0	48,0	44,0
Genügend	30,0/1.03,0	29,0/1.01	26,0 / 58,0	55,0	50,0	46,0
50m Kraul						
Sehr gut	45,0	43,0	40,0	37,0	34,0	32,0
Gut	48,0	46,0	43,0	40,0	37,0	34,0
Befriedigend	52,0	50,0	47,0	43,0	39,0	36,0
Genügend	56,0	54,0	51,0	46,0	42,0	38,0
50m Delfin	25mKr	25mK	25mK	25m D/ 50m D	25m D/ 50m D	50m D
Sehr gut	23,0	20,0	19,0	17,0 / 46,0	16,0 / 44,0	38,0
Gut	25,0	22,0	21,0	19,0 / 50,0	18,0 / 48,0	42,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	22,0 / 54,0	21,0 / 52,0	46,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	25,0 / 58,0	24,0 / 56,0	50,0
200m Freistil	25mBr	25mBr			200m	200m
Sehr gut	23,0	22,00			2.55,0	2.50,0
Gut	25,0	24,00			3.08,00	3.03,0
Befriedigend	27,0	26,00			3.21,00	3.16,0
Genügend	29,0	28,00			3.35,00	3.30,0
Kraul-Freistil			300m	400m	400/800m	1000m
Sehr gut			5.35,0	7.30,00	7.20,0 / 18.05,0	17.45,0
Gut			6.00,0	7.50,00	7.40,00 / 19.10,0	18.50,0
Befriedigend			6.25,0	8.10,00	8.00,0 / 20.20,0	20.00,0
Genügend			6.50,0	8.50,00	8.30,0 / 21.20,0	21.00,0
Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse

Mädchen


Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse
100m Br./Rü.						
Sehr gut			1.45,0	1.42,0	1.38,0	1.35,0
Gut			1.51,0	1.48,0	1.43,0	1.41,0
Befriedigend			1.57,0	1.54,0	1.49,0	1.47,0
Genügend			2.03,0	2.00,0	1.56,0	1.54,0
100m Kraul						
Sehr gut			1.35,0	1.30,0	1.27,0	1.25,0
Gut			1.42,0	1.37,0	1.32,0	1.30,0
Befriedigend			1.49,0	1.43,0	1.37,0	1.35,0
Genügend			1.56,0	1.50,0	1.44,0	1.40,0
100m Lagen						
Sehr gut			1.45,0	1.42,0	1.36,0	1.32,0
Gut			1.50,0	1.47,0	1.41,0	1.38,0
Befriedigend			1.56,0	1.52,0	1.47,0	1.44,0
Genügend			2.02,0	1.58,0	1.54,0	1.50,0
25/50m Br./Rü.						
Sehr gut	23,0/51,0	22,0/49,0	20,0 / 47,0	46,0	44,0	43,0
Gut	25,0/55,0	24,0/53,0	22,0 / 50,0	48,0	46,0	45,0
Befriedigend	27,0/59,0	26,0/57,0	24,0 / 54,0	52,0	48,0	47,0
Genügend	30,0/1.03,0	29,0/1.01	26,0 / 58,0	55,0	50,0	50,0
50m Kraul						
Sehr gut	45,0	43,0	40,0	39,0	38,0	37,0
Gut	48,0	46,0	43,0	42,0	41,0	40,0
Befriedigend	52,0	50,0	47,0	45,0	44,0	43,0
Genügend	56,0	54,0	51,0	49,0	47,0	46,0
50m Delfin	25mKr	25mK	25mK	25m / 50m D	25m / 50m D	50m D
Sehr gut	23,0	20,0	19,0	18,0 / 46,0	18,0 / 44,0	42,0
Gut	25,0	22,0	21,0	20,0 / 50,0	20,0 / 48,0	46,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	23,0 / 54,0	23,0 / 52,0	50,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	26,0 / 58,0	26,0 / 56,0	54,0
200m Freistil	25m B	25m B				200m
Sehr gut	23,0	22,0				3.14,0
Gut	25,0	24,0				3.28,0
Befriedigend	27,0	26,0				3.42,0
Genügend	29,0	28,0				3.55,0
Kraul-Freistil			300m	400	400/800m	800m
Sehr gut			5.35,0	7.45,0	7.30,0/15.25,0	14.45,0
Gut			6.00,0	8.10,0	7.55,0/16.25,0	15.45,0
Befriedigend			6.25,0	8.40,0	8.25,0/17.25,0	16.45,0
Genügend			6.50,0	9.10,0	8.45,0/18.25,0	17.45,0
Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse

Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10)

1. Klasse

Sehr Gut	über 53 Pkte.
Gut	47 – 52,75 Pkte.
Befriedigend	37 – 46,75 Pkte.
Genügend	29 – 36,75 Pkte.
Nicht Genügend	unter 29 Pkte.


Boden



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

Pflicht f. Sehr gut: Handstand
Pflicht: Kopfstand


Reck



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

Pflicht f. Sehr gut: Hüftumschwung vl.rw.
Pflicht: Hüftaufschwung


Barren



1	über 13
2	11 – 12,75
3	9 – 10,75
4	7 – 8,75
5	unter 7

Pflicht f. Sehr gut: 4 Schwünge
Pflicht: Vorschwung i. d. Grätschsitz


Sprung



1	über 12
2	10 – 11,75
3	8 – 9,75
4	6 – 7,75
5	unter 6

Pflicht f. Sehr gut: Grätsche quer
Pflicht: Flanke

Balken




1	über 13
2	11 – 12,75
3	9 – 10,75
4	7 – 8,75
5	unter 7

Pflicht f. Sehr gut: Standwaage
Pflicht: Pferdchensprung

2. Klasse

Sehr Gut	über 57 Pkte.
Gut	49 – 56,75 Pkte.
Befriedigend	41 – 48,75 Pkte.
Genügend	33 – 40,75 Pkte.
Nicht Genügend	unter 33 Pkte.

Boden




1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

Pflicht f. Sehr gut: Radwende (Rondat)

Pflicht: Rad

Reck




1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

Pflicht f. Sehr gut: Mühle oder Hocke

Pflicht: Hüftauf und –umschwung

Barren




1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

Pflicht f. Sehr gut: Rolle vw.

Pflicht: 4 Schwünge

Sprung




1	über 13
2	11 – 12,75
3	9 – 10,75
4	7 – 8,75
5	unter 7

Pflicht f. Sehr gut: Hocke quer

Pflicht: Grätsche quer

Balken



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8


Pflicht f. Sehr gut: Rolle vw (Minibalken)

Pflicht: Standwaage

3. Klasse

Sehr Gut	über 61 Pkte.
Gut	53 – 60,75 Pkte.
Befriedigend	45 – 52,75 Pkte.
Genügend	37 – 44,75 Pkte.
Nicht Genügend	unter 37 Pkte.


Boden



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

Pflicht f. Sehr gut: Handstützüberschlag
Pflicht: Radwende (Rondat)


Reck



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

Pflicht f. Sehr gut: Spreizkippe
Pflicht: Sitzumschwung


Barren



1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

Pflicht f. Sehr gut: Stemme vw.
Pflicht: Kippe i. d. Grätschsitz


Sprung



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

Pflicht f. Sehr gut: Hocke lang
Pflicht: Radwende

Balken




1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

Pflicht f. Sehr gut: Rad/Handstand (Üb.)
Pflicht: Rolle (Üb.)

4. Klasse

Sehr Gut	über 65 Pkte.
Gut	57 – 64,75 Pkte.
Befriedigend	49 – 56,75 Pkte.
Genügend	41 – 48,75 Pkte.
Nicht Genügend	unter 41 Pkte.


Boden



1	über 17
2	15 – 16,75
3	13 – 14,75
4	11 – 12,75
5	unter 11

Pflicht f. Sehr gut: Flick-Flack o. Salto
Pflicht: Handstützüberschlag


Reck



1	über 17
2	15 – 16,75
3	13 – 14,75
4	11 – 12,75
5	unter 11

Pflicht f. Sehr gut: Lauf- o. Schwebekippe
Pflicht: Spreizkippe


Barren



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

Pflicht f. Sehr gut: Kippe i. d. Stütz
Pflicht: Stemme vw.


Sprung



1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

Pflicht f. Sehr gut: Überschlag
Pflicht: Radwende

Balken



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

Pflicht f. Sehr gut: Rad/Handstand
Pflicht: Rolle

Turn10-Übungsabfolge – Variante A

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- Rolle vw, Kopfstand
- Wechselschritt – Schersprung
- Rad
- Handstand
- Sprung mit 1/1 Drehung
- Rolle rw, Standwaage
- Rolle rw in den Handstand
- Radwende
- Flick
- Überschlag

Barren



- Sprung in den Stütz und Vorschwung oder Kippe
- Außenquersitz
- 4 Schwünge
- Vorschwung in den Grätschsitz
- Winkelstütz
- Rolle vw., Oberarmstand
- Stemme rw., Unterschwingung
- Stemme vw.
- Kippe in den Grätschsitz
- Abgang

Balken



- Aufgang
- Schrittsprung
- Arabesk
- Schersprung
- Standwaage
- Streck- Hock- Grätschsprung, 1/2 Drehung
- Handstand
- Rolle vw, Rad
- 1/1 Drehung
- Sprung mit 1/2 Drehung
- Abgang

Reck



- Aufschwung
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung rw., Umschwung vw.
- Knie Ab-Auf
- Sitzwelle
- Mühle
- Spreitzkipp Ab-Auf
- Hüftabschwung
- Kippe
- Rückfallkippe
- Unterschwingung

Turn10-Übungsabfolge – Variante B

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- Standwaage
- Rolle vw.
- Kopfstand gezogen
- Handstand + 1/2 Drehung
- Rolle rw.
- Rolle rw. über Handstand
- Radwende
- Flick
- Wechselschritt Schersprung
- Sprung mit ganzer Drehung
- Handstandüberschlag

Barren



- Sprung in den Stütz
- 4x Schwingen
- Vorschwing in den Grätschsitz = 7x schwingen
- Rolle vw.
- Oberarmstand
- Winkelstütz
- Oberarmkippe in den Grätschsitz
- Seitsitz
- Schwungstemme
- Kehre / Wende

Balken



- Aufgang
- Schrittsprung
- Arabesk
- Schersprung
- Standwaage
- Streck- Hock- Grätschsprung, 1/2 Drehung
- Handstand
- Rolle vw, Rad
- 1/1 Drehung
- Sprung mit 1/2 Drehung
- Abgang

Reck



- Aufschwung
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung vl. rw.
- Umschwung vl. Vw + einspreizen.
- Knie Ab-Auf
- Mühle
- Spreizkippe
- Sitzwelle
- Abschwung
- Unterschwingung

Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung

Allgemeine Informationen

Voraussetzung:	Eine positive Gesamtbeurteilung bei der praktischen Vorprüfung ist notwendig, dass man zur Reifeprüfung antreten darf.												
Kommissionelle Prüfung:	Besteht aus Vorsitzende (Dir. Karin Schachner), Prüfer (je nach Prüfungsgebiet) und Sportkoordinator (Manuel Brummer)												
Prüfungsgebiete:	Wahl 4 aus 5 Prüfungsgebieten: <ul style="list-style-type: none"> • Boden- und Gerätturnen • Ausdauer • Schwimmen • Leichtathletik • Ballspiele 												
Zeitplan:	<p>Vormatura muss innerhalb der letzten Wochen der 7. Klasse und Anfang der 8. Klasse abgenommen werden</p> <p>Ungefährer Zeitplan:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">Februar (1. Semester)</td> <td>Bekanntgabe der detaillierten Termine</td> </tr> <tr> <td>Februar (1. Semester)</td> <td>Schriftliche Anmeldung</td> </tr> <tr> <td>Ende Mai</td> <td>Gerätturnen</td> </tr> <tr> <td>Juni</td> <td>Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)</td> </tr> <tr> <td>Juli (letzte Schulwoche)</td> <td>Leichtathletik</td> </tr> <tr> <td>Oktober</td> <td>Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele</td> </tr> </table> <p>Die genauen Daten werden bis zum Ende des erstens Semester der 7. Klasse mitgeteilt.</p>	Februar (1. Semester)	Bekanntgabe der detaillierten Termine	Februar (1. Semester)	Schriftliche Anmeldung	Ende Mai	Gerätturnen	Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)	Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik	Oktober	Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele
Februar (1. Semester)	Bekanntgabe der detaillierten Termine												
Februar (1. Semester)	Schriftliche Anmeldung												
Ende Mai	Gerätturnen												
Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)												
Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik												
Oktober	Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele												
Anmeldungen:	<p>Bis zum Ende des ersten Semesters der 7. Klasse haben die SchülerInnen ihre (Ab)-Wahl bekanntzugeben (lt. Formblatt)</p> <p>Die Anmeldung zur Ablegung der einzelnen Teilprüfungen erfolgt bis spätestens 2 Wochen vor dem Prüfungstermin (beim Prüfer in schriftlicher Form – Anmeldebblätter für die Teilprüfungen)</p>												
Beurteilung der Teilprüfungen	<p>Bei negativen Teilbereichen eines Prüfungsgebietes:</p> <p>1 „Nicht genügend“ in einem Teilbereich = Prüfungsgebiet „Genügend“ 2 „Nicht genügend“ in einem Teilbereich = Prüfungsgebiet „Nicht genügend“</p> <p>In der Beurteilung werden keine Vorleistungen berücksichtigt!</p>												
Kompensation	Eine negative Beurteilung eines Prüfungsgebietes kann durch eine überdurchschnittliche Leistung („Sehr gut“ oder „Gut“) aus einem anderen Prüfungsgebiet kompensiert werden.												

Verhinderung zum Prüfungstermin	<p>Prüfungstermine bleiben erhalten bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkrankung • Verletzung <p>Das Nichtantreten ist durch den Schularzt (Facharzt) zum Prüfungstermin zu bestätigen!</p> <p>Wichtig: Jedes unentschuldigte Nichtantreten bedeutet den Verlust des Prüfungstermins (= Nicht genügend“!)</p> <p>Wiederholungstermine werden von den Prüfern festgesetzt. Letztmöglicher Termin: innerhalb der letzten 5 Schulwochen der 8.Klasse</p>
Beurteilungsskala	<ul style="list-style-type: none"> • Mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden • Mit gutem Erfolg bestanden • Bestanden • Nicht bestanden
Jahresprüfungen	Leistungen von abgewählten Prüfungsteilen sind im Rahmen von Jahresprüfungen zu erbringen!
Prüfungsgebiet Gerätturnen:	<p>4 Geräte – je nach Geschlecht:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reck/Balken 2. Barren/ Stufenbarren 3. Boden 4. Kasten <p style="text-align: right;">(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Schwimmen:	<p>3 Leistungen aus 1-3 je 1 x Wahl 50 m und 100m (A+B-Lage aus 1.u.2.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 50 m K/B/R/D 2. 100 m K/B/R/D 3. 100m Lagen <p style="text-align: right;">(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Leichtathletik:	<p>4 Wahlleistungen aus 1 – 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100 m /110 m Hürden 2. Hochsprung/ Weitsprung 3. Kugelstoß/Speerwurf 4. 800 m / 400 m <p style="text-align: right;">(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ausdauer:	<p>2 Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ♀800m / ♂1000m Freistil (Schwimmen) • Crosslauf (♀3000m / ♂4800m) <p style="text-align: right;">(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ballspiele:	<p>2 Leistungen: Volleyball, Basketball, Fussball</p> <p style="text-align: right;">(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Notenkonferenz:	<p>Bei schon vorzeitigem Feststehen: VP: „Nicht bestanden“, werden erforderliche Nebentermine festgesetzt (WS 8. Klasse)</p> <p>Ende 7. Klasse</p> <p>Weihnachten 8. Klasse</p> <p>Festlegung der Gesamtbeurteilung aus allen Prüfungsgebieten</p>

Prüfungsgebiet Gerätturnen

Allgemein

- ähnlich Turn 10
- maximal 10 Teile werden gewertet
- pro gültigem Teil bekommt man 1 Zusatzpunkt
- Ausnahme Hochreck: Anzahl der Teile + 10 Zusatzpunkte

Bewertung: 2/5 Technik
 2/5 Haltung
 1/5 Bewegungsfluss

Noten Einzelgerät

	6. Klasse	7. Klasse	Vormatura
Sehr Gut	16,5 – 20,0	17,5 – 20,0	18,0 – 20,0
Gut	14,0 – 16,0	15,0 – 17,0	15,5 – 17,5
Befriedigend	11,5 – 13,5	12,5 – 14,5	13,0 – 15,0
Genügend	9,0 – 11,0	10,0 – 12,0	10,5 – 12,5
Nicht Genügend	unter 9,0	unter 10,0	unter 10,5

Note Gesamt

	6. Klasse	7. Klasse	Vormatura
Sehr Gut	65,0 – 80,0	69,0 – 80,0	71,0 – 80,0
Gut	55,5 – 64,5	59,5 – 68,5	61,5 – 70,5
Befriedigend	45,5 – 55,0	49,5 – 59,0	51,5 – 61,0
Genügend	36,0 – 45,0	40,0 – 49,0	42,0 – 51,0
Nicht Genügend	unter 36,0	unter 40,0	unter 42,0

Burschen– Boden

Übung	nicht gültig
Radwende	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Kopfstand gezogen, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Handstand, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • keine erkennbare Fixierung in Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Rolle rw durch den Handstütz	<ul style="list-style-type: none"> • stark gebeugte Arme in Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 30° • Abspreizen eines Beines vor Erreichen Handstandposition
Sprungrolle	<ul style="list-style-type: none"> • kein beidbeiniger Absprung • nachdrücken beim Aufstehen • kein sichtbares abfangen mit Händen
Standwaage, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten • Haltedauer unter 1 sek
Sprung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • weniger als 3/4 Drehung; keine Landung möglich
Rad li/re	<ul style="list-style-type: none"> • starkes Abweichen aus der Senkrechten • klare Unterbrechung des Bewegungsflusses
Kopfkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Kniewinkel bei der Landung < 90°
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • mehr als 4 Kontakte; starkes Hohlkreuz • Drehung nicht vollendet
Handstützüberschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> • keine Flugphase; Kniewinkel bei der Landung < 90°
Flick-Flack	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt Boden; Landung auf den Knien • starker Hüftwinkel in der Flugphase
Salto vw	<ul style="list-style-type: none"> • Kniewinkel bei der Landung < 90°
Salto rw	<ul style="list-style-type: none"> • Kniewinkel bei der Landung < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Twistsalto	<ul style="list-style-type: none"> • unvollendete Drehung; Dr. aus der Richtung • unkoordinierte/unkontrollierte Drehung • Kniewinkel bei der Landung < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
oder schwierigere Teile	

Burschen– Barren

Übung	nicht gültig
Laufkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Stütz mit Unterarmen auf Holmen • Arme nacheinander zum Stütz
Ellhangkippe	
Rückfallkippe	
Unterschwung	
Oberarmkippe in den Stütz	
Schwungstemme vw	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition; Beginn des Vorschwunges mit gebeugten Armen > 15°
Schwungstemme rw	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition; Beginn des Rückschwunges mit gebeugten Armen > 15°
4x Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> • keine Bewegungsamplitude vw wie rw; Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° der Senkrechten
Freier Grätschsitz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • Arme nicht seitlich waagrecht • Hüfte nicht durchgedrückt
Rolle vw	<ul style="list-style-type: none"> • Einhängen in den Ellbogen
Rolle rw	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition
Oberarmstand	<ul style="list-style-type: none"> • Einhängen in den Ellbogen; Haltedauer unter 1 sek • Ellbogen liegen am Körper an
Winkelstütz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • Beine unter Holmhöhe; Beine mehr als 45° gebeugt • Haltedauer unter 1 sek
Handstand, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung unter 1 sek; • Abweichung von der gestreckten Position > 15°
Kehre mit ½ Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> • berühren des Holmes; Oberkörper stark gebeugt
Hohe Wende	<ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung unter 120°; berühren des Holmes
Kreishocke	<ul style="list-style-type: none"> • berühren des Holmes
Salto vw o. rw	<ul style="list-style-type: none"> • Landung nicht auf den Füßen; Kniewinkel < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
oder schwierigere Teile	

Burschen– Hochreck

Übung	nicht gültig
Kippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Rückfallkippe	
Zwigriffkippe	
Spreizkippe	
Stemme rw (=Schwungstemme)	<ul style="list-style-type: none"> • Stemme endet nicht im Stütz; Arme > 45° gebeugt • Körper berührt die Stange vor Stützposition
Hüftumschwung vorlings vw	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Spreizumschwung (=Mühle)	<ul style="list-style-type: none"> • Spreizstütz wird nicht erreicht • vorderes Bein hängt im Knie ein
4 Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter 45° von der Senkrechten
½ Drehung im Schwung am Gerät	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung unter 45° von der Senkrechten • grobe Abweichung d. Längsachsenedrehung von 180°
Riesenfelgaufschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Riesenfelge vw o. rw	<ul style="list-style-type: none"> • Riesenfelge führt nicht durch den Handstand • Arme > 90° / 45° gebeugt
Unterschwung mit ½ Dr. v. Ger.	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung; Drehung unter 45° von der Senkrechten • keine Aufwärtsbewegung der Hüfte • grobe Abweichung d. Längsachsenedrehung von 180°
Abrisssalto	<ul style="list-style-type: none"> • Kniewinkel bei der Landung < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Salto rw o. vw v. d. Stange	<ul style="list-style-type: none"> • kein kurzes Fixieren auf der Stange • Kniewinkel bei der Landung < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
oder schwierigere Teile	

Burschen und Mädchen - Sprung

1 Sprung → 2x

Der bessere Sprung zählt!

Kasten quer		
Punkte	Übungen	nicht gültig
6 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/2 Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphasestarkes Abweichen von der Senkrechten Landung zu knapp am Gerät
7 Punkte	Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt das Gerät Kniewinkel bei der Landung < 90°
Kasten längs		
Punkte	Übungen	nicht gültig
8 Punkte	Hocke	<ul style="list-style-type: none"> Beine i. d. 1. Flugphase nicht über d. Waagrechten laufen der Hände im Stütz durchschieben
9 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/2 Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase starkes Abweichen von der Senkrechten Landung zu knapp am Gerät
10 Punkte	Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt das Gerät Kniewinkel bei der Landung < 90°
10 Punkte	Handstützüberschlag sw mit ½ Drehung vom Gerät	<ul style="list-style-type: none"> keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase starkes Abweichen von der Senkrechten Drehung nicht vor der Landung beendet Kniewinkel bei der Landung < 90°
	oder schwierigere Teile	

Mädchen– Boden

Übung	nicht gültig
Radwende	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Kopfstand gezogen, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Handstütz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • keine erkennbare Fixierung in Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Seithandstütz	<ul style="list-style-type: none"> • keine erkennbare Fixierung in Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Rolle rw durch den Handstütz	<ul style="list-style-type: none"> • stark gebeugte Arme in Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 30° • Abspreizen eines Beines vor Erreichen Handstandpositi
Sprungrolle	<ul style="list-style-type: none"> • kein beidbeiniger Absprung • nachdrücken beim Aufstehen • kein sichtbares abfangen mit Händen
Standwaage, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten • Haltedauer unter 1 sek
Sprung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • weniger als 3/4 Drehung; keine Landung möglich
Freies Rad	<ul style="list-style-type: none"> • aufsetzen einer Hand
Rad einarmig	<ul style="list-style-type: none"> • starkes Abweichen aus der Senkrechten
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • mehr als 4 Kontakte; starkes Hohlkreuz • Drehung nicht vollendet
Handstützüberschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> • keine Flugphase; Kniewinkel bei der Landung < 90°
Flick-Flack	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt Boden; Landung auf den Knien • starker Hüftwinkel in der Flugphase
Salto vw	<ul style="list-style-type: none"> • Kniewinkel bei der Landung < 90°
Salto rw	<ul style="list-style-type: none"> • Kniewinkel bei der Landung < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Bogen rw	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt den Boden
Spagat	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand zum Boden über 10cm
oder schwierigere Teile	

Mädchen– Balken

Übung	nicht gültig
Aufgang	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Arabeske	<ul style="list-style-type: none"> • keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition • Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Schersprung	<ul style="list-style-type: none"> • OS unter der Waagrechten
Schrittsprung	<ul style="list-style-type: none"> • Winkel zwischen OS < 90°
Hocksprung	<ul style="list-style-type: none"> • OS unter der Waagrechten
2 Strecksprünge mit Beinwechsel	
Strecksprung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung bei Landung nicht beendet
1/1 Drehung (Pirouette)	<ul style="list-style-type: none"> • Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt
Standwaage	<ul style="list-style-type: none"> • OK und Spielbein unter der Waagrechten
Handstütz	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Schließen der Beine, zu kurze Fixierung, zu große Abweichung von der Senkrechten
Rad	<ul style="list-style-type: none"> • Zu starke Abweichung von der Senkrechten, keine sichere Landung (mindestens mit einem Bein)
Rolle vw	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)
Rolle rw	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)
Abgang: Radwende	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht über die Senkrechte geturnt, kein erkennbarer Abdruck der Hände
Abgang: Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Beine nicht geschlossen, kein erkennbarer Abdruck der Hände
Abgang: Salto vw oder rw	
oder schwierigere Teile	

Mädchen– Stufenbarren

Übung	nicht gültig
Aufgang	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Hüftaufschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Schwebe- / Laufkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme >90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Spreitzkippe (auch als Aufgang)	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme >90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition • Kniehangaufschwung
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme >90° gebeugt Körper berührt Stange vor Stützposition
Liegehangkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme >90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Mühlwelle	<ul style="list-style-type: none"> • Spreizstütz wird nicht erreicht • vorderes Bein hängt im Knie ein
Mühlwelle mit Aufgreifen	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition wird nicht erreicht • vorderes Bein hängt im Knie ein
Schwingen mit Überhocken /-grätschen /-bücken in Liegehang	<ul style="list-style-type: none"> • Körperteil berührt Holm
Unterschwung aus dem Sitz am niedrigen Holm mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • keine deutlich erkennbare Aufwärtsbewegung der Hüfte • Drehung unter 45° von der Senkrechten
Hüftumschwung vlg vw	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Hüftumschwung vlg rw	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Beidbeiniges Aufstemmen	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme >90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Ab-, Auffedern auf den hohen Holm	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition wird nicht erreicht
Abwerfen vom hohen Holm	
Sitzwellabgang (Napoleon)	<ul style="list-style-type: none"> • Sturz bei Landung
Grätschunterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • keine Aufwärtsbewegung der Hüfte • Sturz bei Landung
Unterschwung vom hohen Holm	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung • fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte
oder schwierigere Teile	

Prüfungsgebiet Schwimmen

3 Leistungen, je 1 x Wahl 50 m und 100 m
(A+B-Lage aus 1.u.2.)

- 50m K/B/R/D
- 100m K/B/R/D
- 100m Lagen

Burschen	
100m Br./Rü.	
Sehr gut	1.30,0
Gut	1.35,0
Befriedigend	1.40,0
Genügend	1.46,0
100m Kraul	
Sehr gut	1.12,0
Gut	1.18,0
Befriedigend	1.24,0
Genügend	1.31,0
100m Lagen	
Sehr gut	1.21,0
Gut	1.27,0
Befriedigend	1.33,0
Genügend	1.40,0
50m Br./Rü.	
Sehr gut	40,0
Gut	42,0
Befriedigend	44,0
Genügend	46,0
50m Kraul	
Sehr gut	32,0
Gut	34,0
Befriedigend	36,0
Genügend	38,0
50m Delfin	
Sehr gut	38,0
Gut	42,0
Befriedigend	46,0
Genügend	50,0
200m Freistil	
Sehr gut	2.50,0
Gut	3.03,0
Befriedigend	3.16,0
Genügend	3.30,0

Mädchen	
100m Br./Rü.	
Sehr gut	1.35,0
Gut	1.41,0
Befriedigend	1.47,0
Genügend	1.54,0
100m Kraul	
Sehr gut	1.25,0
Gut	1.30,0
Befriedigend	1.35,0
Genügend	1.40,0
100m Lagen	
Sehr gut	1.32,0
Gut	1.38,0
Befriedigend	1.44,0
Genügend	1.50,0
50m Br./Rü.	
Sehr gut	44,0
Gut	46,0
Befriedigend	48,0
Genügend	50,0
50m Kraul	
Sehr gut	37,0
Gut	40,0
Befriedigend	43,0
Genügend	46,0
50m Delfin	
Sehr gut	42,0
Gut	46,0
Befriedigend	50,0
Genügend	54,0
200m Freistil	
Sehr gut	3.14,0
Gut	3.28,0
Befriedigend	3.42,0
Genügend	3.55,0

Prüfungsgebiet Leichtathletik

4 Wahlleistungen aus 1. – 4.

1. 100 m / 110 m Hürden
2. Hochsprung/ Weitsprung
3. Kugelstoß/Speerwurf
4. 800 m / 400 m

Burschen	
Bewerb	
Lauf	100 m
Sehr gut	12,2
Gut	12,6
Befriedigend	13,0
Genügend	13,4
110m Hürde	
Sehr gut	16,6
Gut	17,3
Befriedigend	18,1
Genügend	19,0
400 / 800m	400 / 800m
Sehr gut	59,0/2.19,0
Gut	1.01,0/2.26,0
Befriedigend	1.03,0/2.33,0
Genügend	1.05,0/2.40,0
Weitspr. m	Balken
Sehr gut	5,50
Gut	5,30
Befriedigend	5,10
Genügend	4,90
Hochspr. m	
Sehr gut	1,60
Gut	1,55
Befriedigend	1,50
Genügend	1,45
Kugel m	Kugel 5kg
Sehr gut	10,00
Gut	9,50
Befriedigend	9,00
Genügend	8,50
Speer m	600g
Sehr gut	38
Gut	35
Befriedigend	32
Genügend	29

Mädchen	
Bewerb	
Lauf	100 m
Sehr gut	13,9
Gut	14,4
Befriedigend	14,9
Genügend	15,4
100m Hürde	
Sehr gut	17,5
Gut	18,2
Befriedigend	18,9
Genügend	19,6
400 / 800m	400 / 800m
Sehr gut	1.09,0/2.47,0
Gut	1.11,3/2.54,0
Befriedigend	1.14,0/3.01,0
Genügend	1.16,3/3.08,0
Weitspr. m	Balken
Sehr gut	4,50
Gut	4,30
Befriedigend	4,10
Genügend	3,90
Hochspr. m	
Sehr gut	1,40
Gut	1,35
Befriedigend	1,30
Genügend	1,25
Kugel m	Kugel 3kg
Sehr gut	8,50
Gut	8,00
Befriedigend	7,50
Genügend	7,00
Speer m	400g
Sehr gut	24
Gut	22
Befriedigend	20
Genügend	18

Prüfungsgebiet Ausdauer

2 Leistungen

- ♀ 800m / ♂ 1000m Freistil (Schwimmen)
- Crosslauf (♀ 3000m / ♂ 5000m)

Burschen	
Kraul-Freistil	1000m
Sehr gut	17.45,0
Gut	18.50,0
Befriedigend	20.00,0
Genügend	21.00,0

Mädchen	
Kraul-Freistil	800m
Sehr gut	14.45,0
Gut	15.45,0
Befriedigend	16.45,0
Genügend	17.45,0

Burschen	
Crosslauf	5000m
Sehr gut	20.00
Gut	20.50
Befriedigend	21.40
Genügend	22.30

Mädchen	
Crosslauf	3000m
Sehr gut	13.30
Gut	14.10
Befriedigend	14.50
Genügend	15.30

Prüfungsgebiet Ballspiele

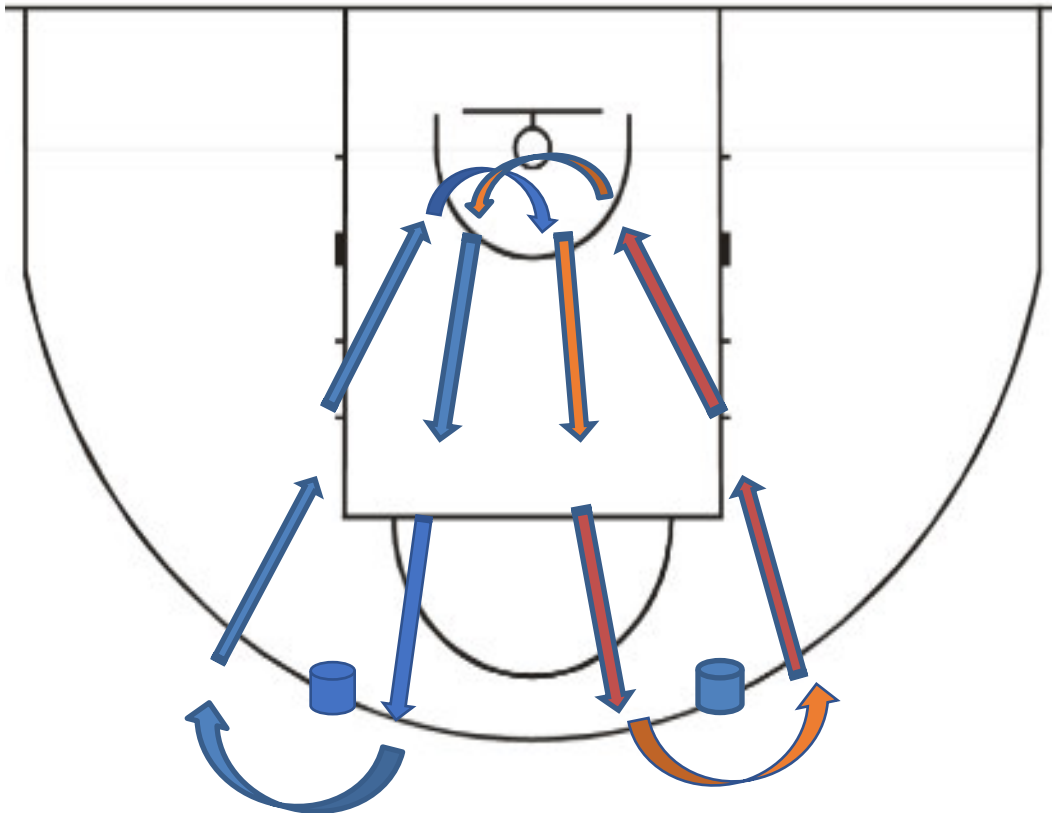
Basketball

1. Korbleger

Die Korbleger werden abwechselnd rechts und links ausgeführt.

Nach jedem Korbleger wird der Ball wieder aufgenommen und um einen Markierungspunkt (auf der 3-Punkte-Linie) herumgedribbelt.

Zeit: 1 Minute



Beurteilung	mindestens 10 – 11 Versuche Technik / Treffer = 50 : 50 Treffer: 2 Punkte Ring: 1 Punkt
--------------------	--

männlich			weiblich		
Sehr Gut	mind. 8 Treffer =	ü 16 Pkt	Sehr Gut	mind. 7 Treffer =	ü 14 Pkt
Gut	7 Treffer. =	14-15 P.	Gut	6 Treffer. =	12-13 P.
Befriedigend	6 Treffer. =	12-13 P.	Befriedigend	5 Treffer. =	10-11 P.
Genügend	5 Treffer. =	10-11 P.	Genügend	4 Treffer. =	8-9 P.

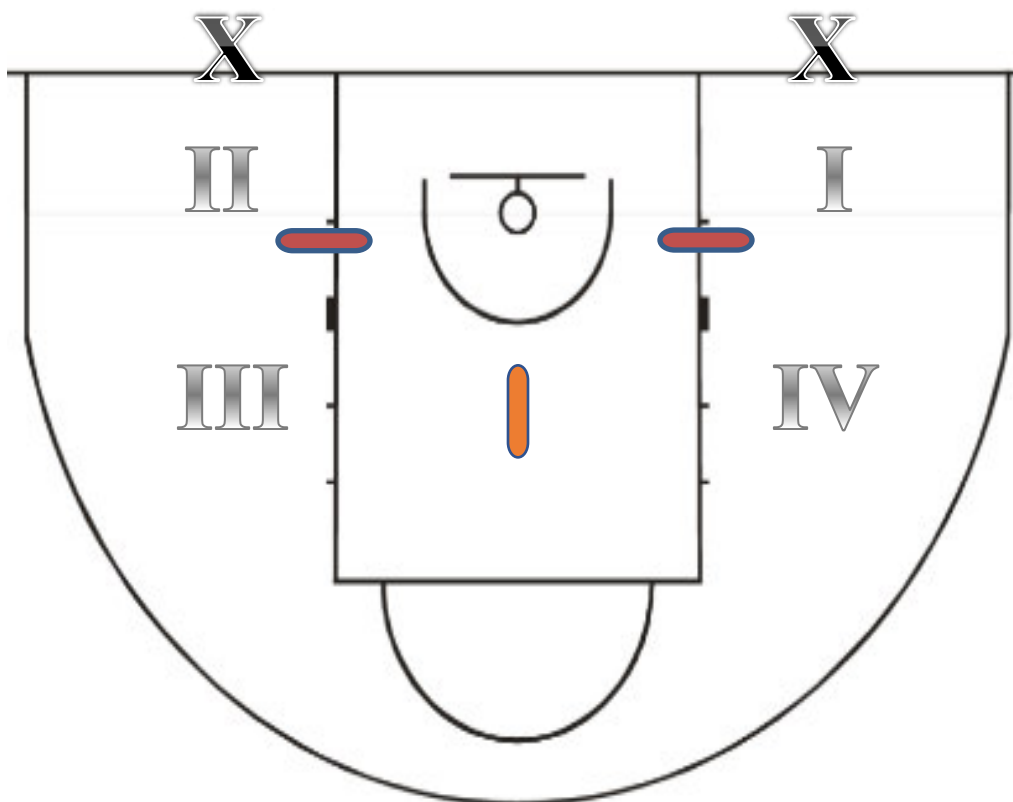
2. Wurf

Die ersten 4 Würfe müssen aus den 4 Zonen geworfen werden.

Dann muss ein ständiger Zonen- und Seitenwechsel
(z.B.: von I auf II od. III bzw. von II. auf I oder IV;

Der Ball wird abwechselnd von einem der 2 Mitspieler (X) zugepasst.

Zeit: 1 Minute



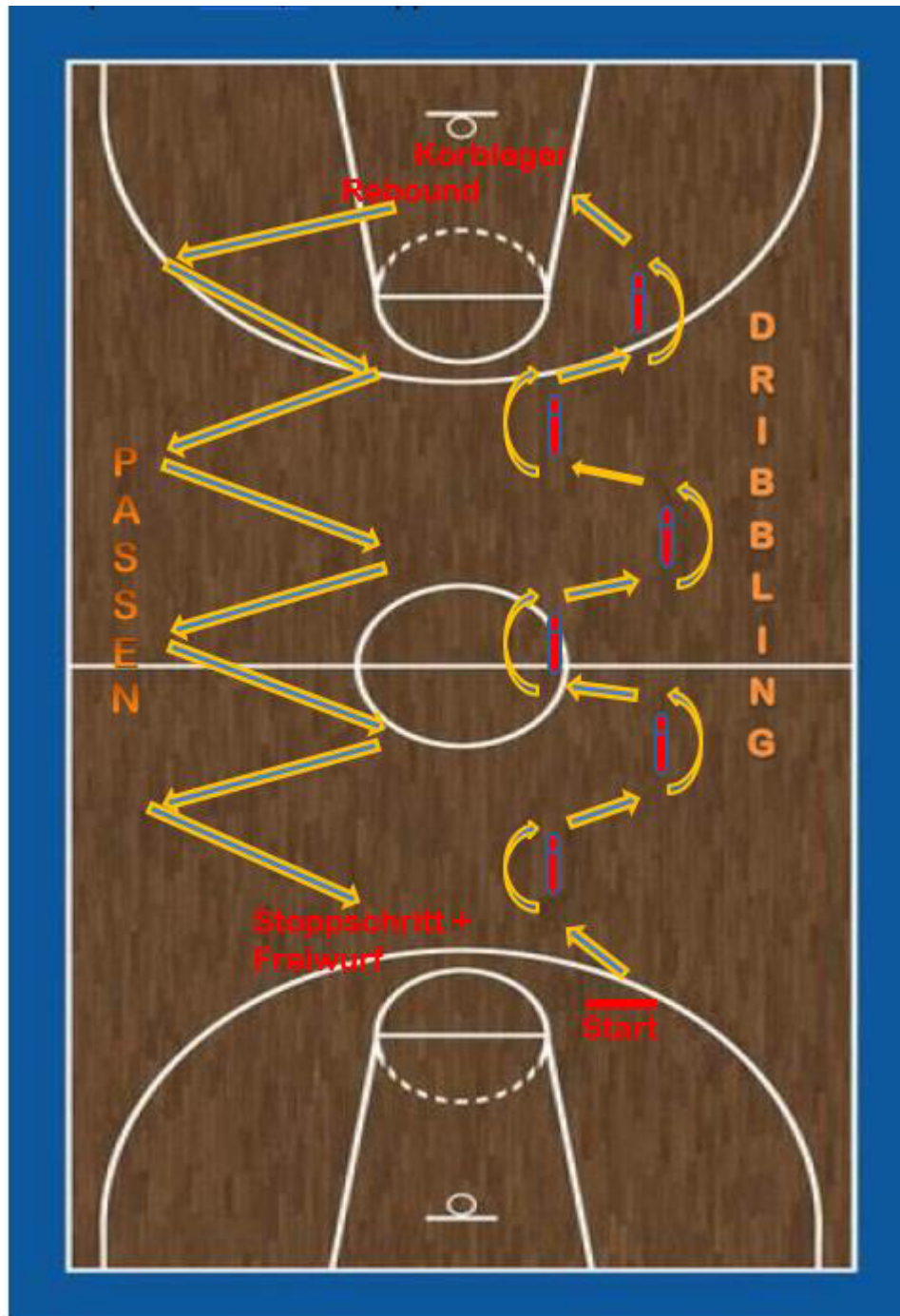
Beurteilung	mindestens 15 Versuche Technik / Treffer = 50 : 50 Treffer: 2 Punkte Ring: 1 Punkt
--------------------	---

männlich		weiblich	
Sehr Gut	mind. 14 Treffer = ü 28 Pkt	Sehr Gut	mind. 12 Treffer = ü 24-27 Pkt
Gut	12 Treffer. = 24-27 P.	Gut	10 Treffer. = 20-23 P.
Befriedigend	10 Treffer. = 20-23 P.	Befriedigend	8 Treffer. = 16-19 P.
Genügend	8 Treffer. = 16-19 P.	Genügend	6 Treffer. = 12-15 P.

3. Komplexe Übung

Dies ist ein Rundkurs, den der Spieler 2x bewältigen muss.

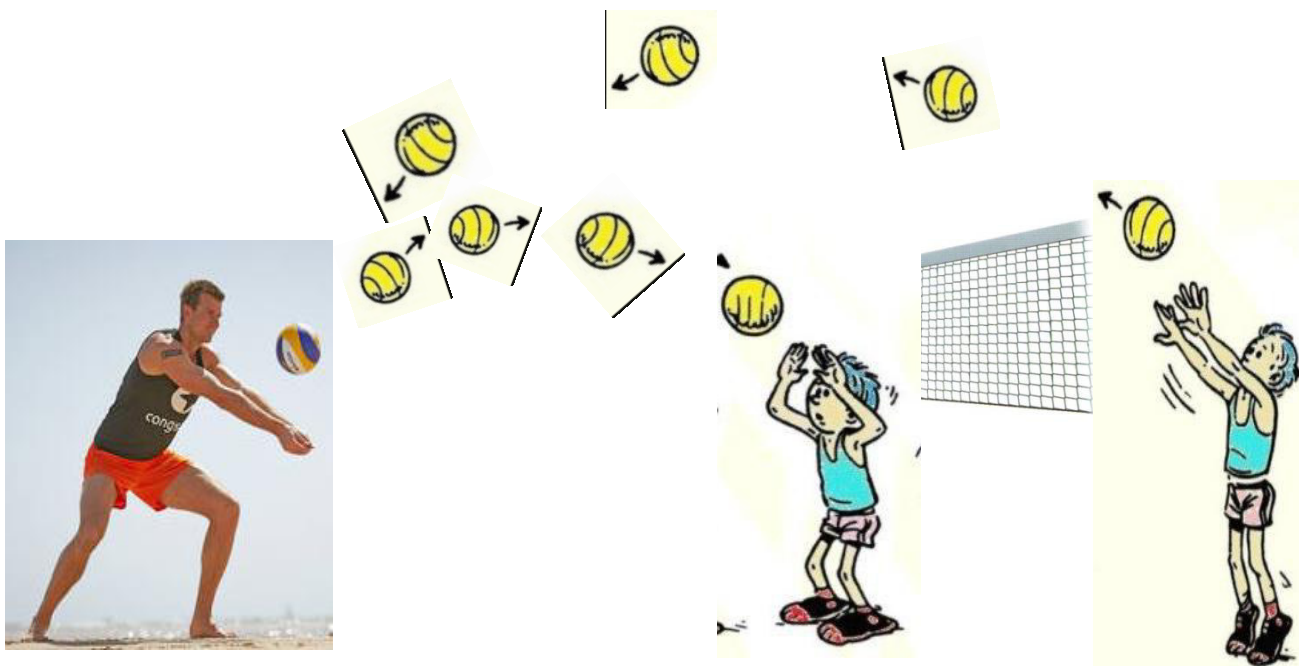
Slalombdribbling (mit Handwechsel) → Korbleger → Rebound → passen
mit Partner (mind. 8 Pässe) → Stoppschritt → Freiwurf



Technikbewertung von Dribbling, Korbleger, Pass und
Stoppschritt + Freiwurf

Volleyball

1. Ballannahme (Bagger)



Nach dem Zuwurf aus der anderen Spielhälfte muss der Ball von der Position 1, 6 und 5 zur Position 3 gebaggert werden.

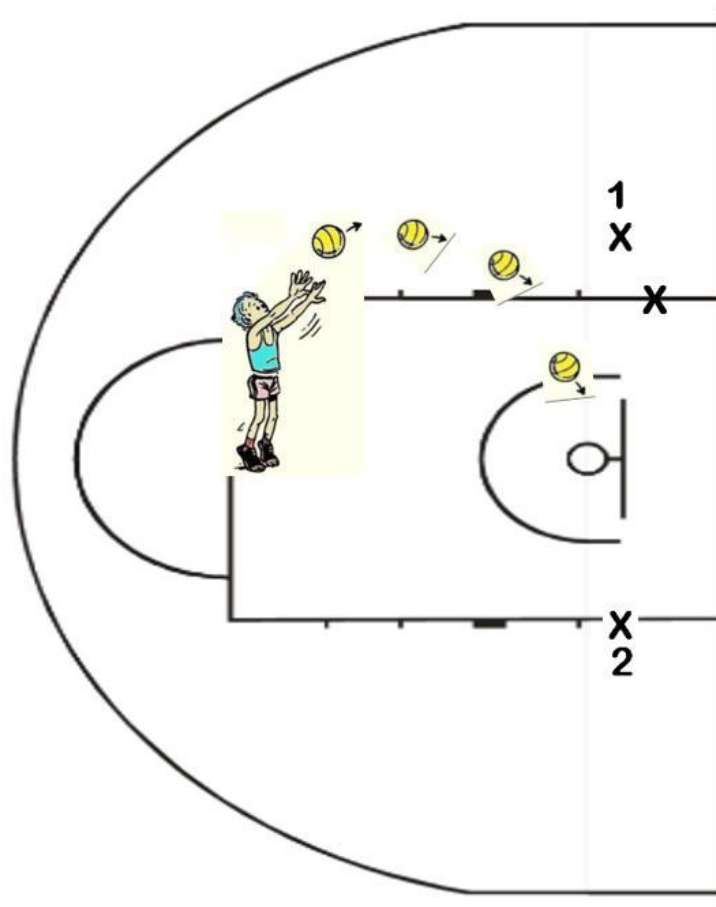
Der Mitspieler muss den zugespielten Ball über dem Kopf, auf der Matte stehend, fangen können.

9 Versuche – je 3 von Position 1, 6 und 5.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

Note	Treffer
Sehr Gut	8 – 10
Gut	6 – 7
Befriedigend	4 - 5
Genügend	2 - 3
Nicht Genügend	0 - 1

2. Oberes Zuspiel (Pritschen)

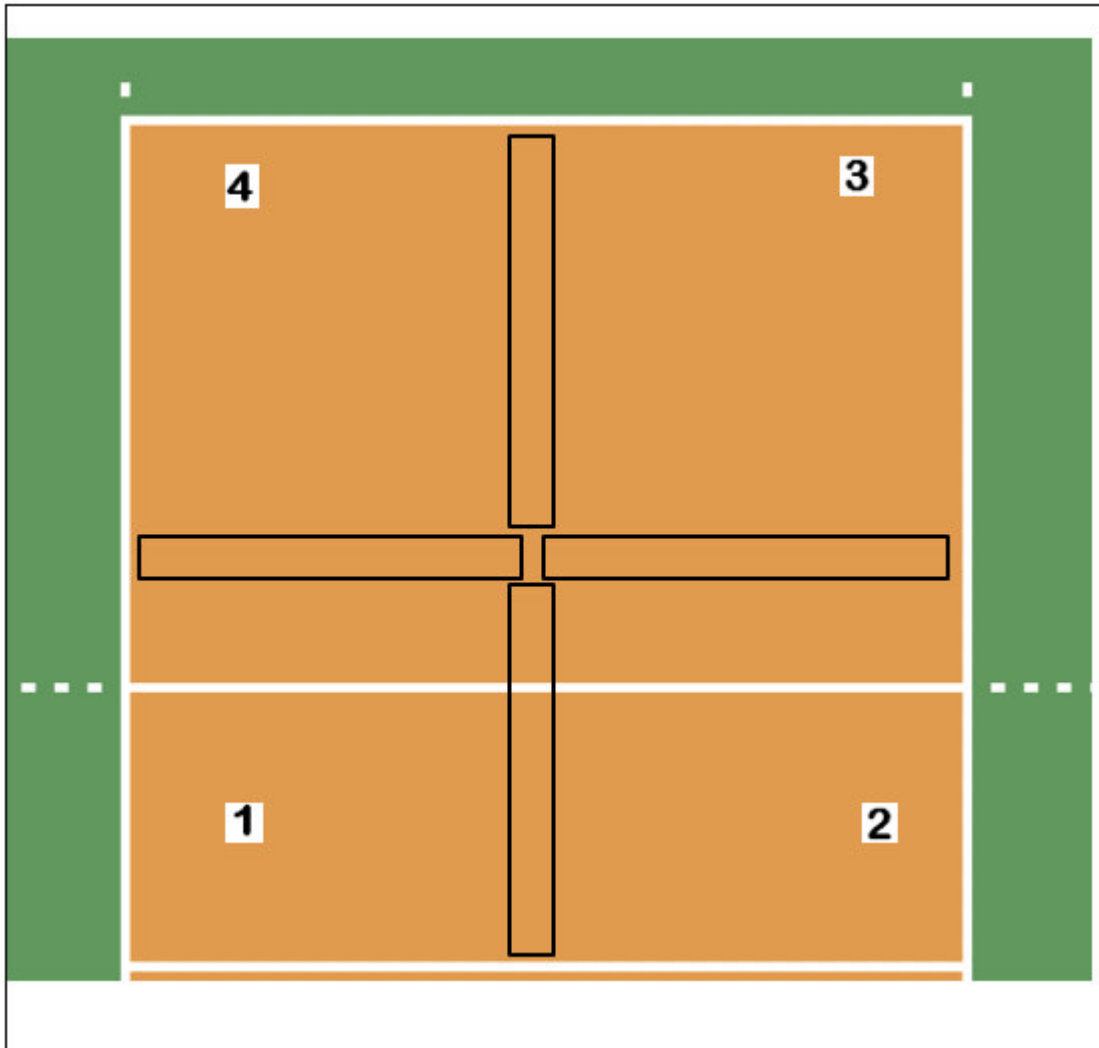


Nach dem Zuwurf von Position 1 und 2 (je 5x) muss der Ball auf den Basketballkorb (Ring von oben) gepritscht werden.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

Note	Treffer
Sehr Gut	8 – 10
Gut	6 – 7
Befriedigend	4 - 5
Genügend	2 - 3
Nicht Genügend	0 - 1

3. Service (Angabe)



Je 3 Versuche entweder Feld 1 und 3 oder 2 und 4.

Der Servicestandort darf vor dem 1. Versuch frei gewählt werden und darf dann nicht mehr gewechselt werden.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

Note	Treffer
Sehr Gut	5 – 6
Gut	4
Befriedigend	3
Genügend	2
Nicht Genügend	0 – 1

4. Angriffsschlag



Das Zuspiel erfolgt durch den/die Lehrer/in.
3 Versuche je Seite.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung der Technik

Kriterien: Anlauf
Timing
Stemmschritt
Schlagbewegung

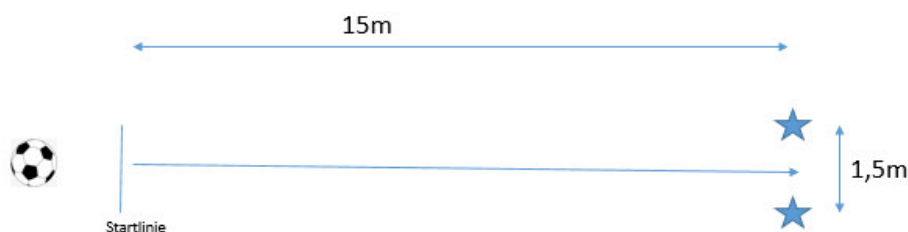
Fußball Mädchen

1. Jonglieren (jeweils drei Versuche)

- Im Wechsel links rechts. Zweimal links bzw. rechts zählt nur als ein Kontakt
- Komplexübung: einmal mit dem Fuß links, einmal mit dem Fuß rechts, Oberschenkel rechts, Oberschenkel links = eine Runde, Fuß links, Fuß rechts, OS rechts, OS links.

(a)		(b)	
Sehr Gut	30+	Sehr Gut	7 Runden +
Gut	25+	Gut	6 Runden +
Befriedigend	15+	Befriedigend	5 Runden +
Genügend	10+	Genügend	3 Runden +
Nicht Genügend	9 oder weniger	Nicht Genügend	2 oder weniger

2. Zielpass durch 1,5m breite Stangen/Hütchen (Innenseite und Vollrist)



Wertung: 5 Versuche jeweils links und rechts

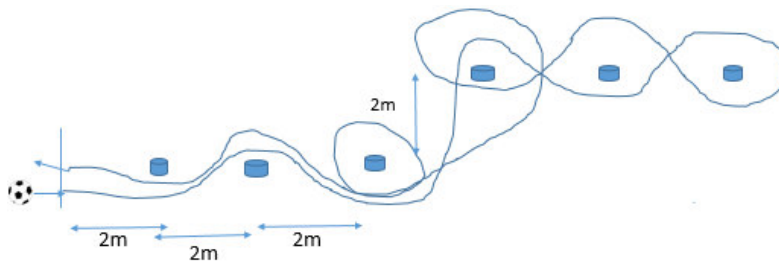
Beurteilung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	7+
Gut	6
Befriedigend	4
Genügend	3
Nicht Genügend	2 oder weniger

3. Slalomedribbling

Ball so schnell wie möglich durch die Stangen führen

Wertung: Zeit und Technik



Zeitwertung:

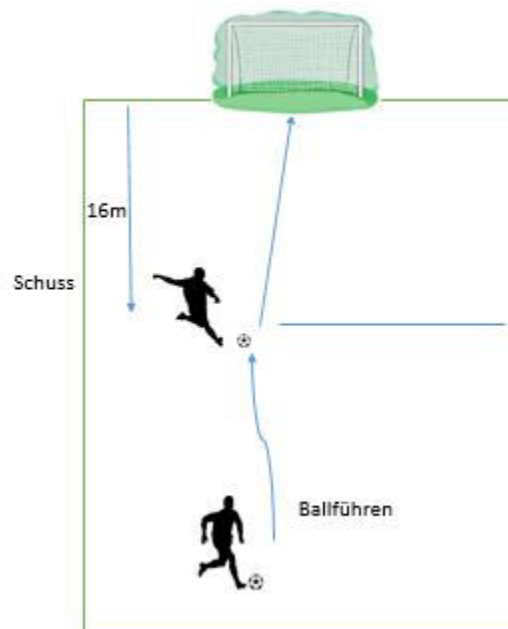
Note	Zeit (Sekunden)
Sehr Gut	18 und weniger
Gut	bis 20
Befriedigend	bis 22
Genügend	bis 24
Nicht Genügend	über 24

4. Torschuss

Den Ball in der Bewegung mit dem Vollspann links und rechts auf das Tor schießen. Unten links, unten rechts, oben rechts, oben links. Je dreimal.

Wertung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	8+
Gut	7
Befriedigend	5
Genügend	4
Nicht Genügend	3 oder weniger



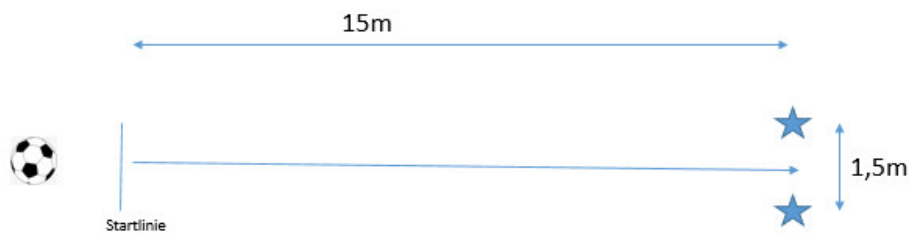
Fußball Burschen

1. Jonglieren (jeweils drei Versuche)

- a. Im Wechsel links rechts. Zweimal links bzw. rechts zählt nur als ein Kontakt
- b. Komplexübung: einmal mit dem Fuß links, einmal mit dem Fuß rechts, Oberschenkel rechts, Oberschenkel links = eine Runde, Fuß links, Fuß rechts, OS rechts, OS links.

(a)		(b)	
Sehr Gut	40+	Sehr Gut	10 Runden +
Gut	30+	Gut	8 Runden +
Befriedigend	20+	Befriedigend	6 Runden +
Genügend	10+	Genügend	4 Runden +
Nicht Genügend	9 oder weniger	Nicht Genügend	3 oder weniger

2. Zielpass durch 1,5m breite Stangen/Hütchen (Innenseite und Vollrist)



Wertung: 5 Versuche jeweils links und rechts

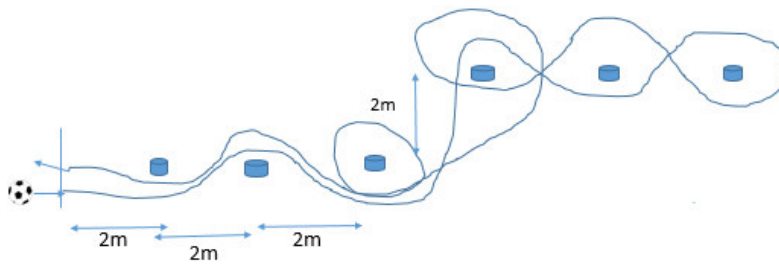
Beurteilung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	9+
Gut	8
Befriedigend	7
Genügend	6
Nicht Genügend	5 oder weniger

3. Slalomedribbling

Ball so schnell wie möglich durch die Stangen führen

Wertung: Zeit und Technik



Zeitwertung:

Note	Zeit (Sekunden)
Sehr Gut	14 und weniger
Gut	bis 16
Befriedigend	bis 18
Genügend	bis 20
Nicht Genügend	über 20

4. Torschuss

Den Ball in der Bewegung mit dem Vollspann links und rechts auf das Tor schießen. Unten links, unten rechts, oben rechts, oben links. Je dreimal.

Wertung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	9+
Gut	8
Befriedigend	7
Genügend	6
Nicht Genügend	5 oder weniger

