

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 – Vorschlag – Variante A.....	9
Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – Variante B.....	10
Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung	11
Allgemeine Informationen.....	11
Vormatura Weg zurück nach Covid	13
Prüfungsgebiet Gerätturnen	14
Allgemein	14
Burschen und Mädchen - Boden	15
Burschen und Mädchen - Sprung	17
Burschen – Reck.....	18
Burschen – Barren	20
Mädchen – Balken.....	22
Mädchen – Stufenbarren	24
Prüfungsgebiet Schwimmen	26
Prüfungsgebiet Leichtathletik.....	27
Prüfungsgebiet Ausdauer.....	28
Prüfungsgebiet Ballspiele	29
Basketball	29
Volleyball	32
Fussball.....	36

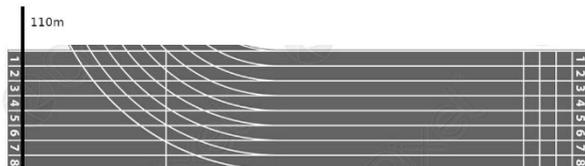
Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik

Burschen

Bewerbe	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
Crosslauf	1000m	2000m	3000m	3000m	4000m	4000m	4km/VM 5km
Sehr gut	4.15	8.30	13.00	12.30	17.40	16.50	16.00/20.00
Gut	4.50	9.10	13.45	13.15	18.30	17.40	16.50/20.50
Befriedigend	5.25	9.50	14.30	14,00	19.20	18.30	17.40/21.40
Genügend	über 5.25	10.30	15.15	14.45	20.10	19.20	18.30/22.30
400/800m	400m	400m	400m	400m	400/800m	400/800m	400/800m
Sehr gut	1.16,0	1.13,0	1.10	1.07	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	1.09	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	1.11	1.09,0/2.54,0	1.06,0/2.43,0	1.03,0 / 2.33,0
Genügend	über 1.23,0	1.23,0	1.19	1.13	1.11,0/3.01,0	1.08,0/2.50,0	1.05,0 / 2.40,0
Sprint	60m	60m	60m	60m	100m	100m	100m
Sehr gut	9,7	9,5	9,3	9,1	13,1	12,8	12,4
Gut	9,9	9,7	9,5	9,3	13,4	13,1	12,8
Befriedigend	10,1	9,9	9,7	9,5	13,7	13,4	13,1
Genügend	über 10,1	10,1	9,9	9,7	14,1	13,7	13,4
110m Hürde							
Sehr gut				nur Technik	18,6	17,6	16,6
Gut					19,3	18,3	17,3
Befriedigend					20,1	19,1	18,1
Genügend					21,0	20,0	19,0
Weitsprung	Zone	Zone	Zone	Zone	Balken/Zone	Balken	Balken
Sehr gut	4,00	4,20	4,40	4,60	5,00	5,20	5,40
Gut	3,70	3,90	4,10	4,30	4,70	4,90	5,10
Befriedigend	3,40	3,60	3,80	4,00	4,40	4,60	4,80
Genügend	unter 3,40	3,30	3,50	3,70	4,10	4,30	4,50
Hochsprung							
Sehr gut	1,20	1,25	1,30	1,35	1,45	1,50	1,55
Gut	1,15	1,20	1,25	1,30	1,40	1,45	1,50
Befriedigend	1,10	1,15	1,20	1,25	1,35	1,40	1,45
Genügend	unter 1,10	1,10	1,15	1,20	1,30	1,35	1,40
Schlagball	S-ball	S-ball	S-ball	S-ball	Speer 600g	600g	600g
Sehr gut	34	39	44	48	32	35	38
Gut	31	36	41	44	29	32	35
Befriedigend	28	33	38	40	26	29	32
Genügend	unter 28	30	35	36	23	26	29
Kugel				3kg	5kg	5kg	5kg
Sehr gut				9,00	8,00	9,00	10,00
Gut			nur Technik	8,50	7,50	8,50	9,50
Befriedigend				8,00	7,00	8,00	9,00
Genügend				7,50	6,50	7,50	8,50

Hürden

Start	bei 110m Linie (vgl. Abbildung)
Erste Hürde	13,50m (Hartplatz rechte Bahn, blaue M.)
Hürde 2 bis 10	7,5m (blau) bzw. 8m (weiß, eher lang)
Hürdenhöhe	84 cm (2. Loch)

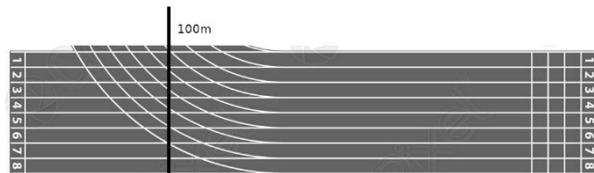


Mädchen

Bewerbe	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
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	5.10	9.55	9.40	9.25	15.15	14.45	14.30/14.15
Befriedigend	5.45	10.35	10.20	10.05	16.00	15.30	15.15/15.00
Genügend	über 5.45	11.15	11.00	10.45	16.45	16.15	16.00/15.45
400/800m	400m	400m	400m	400m	400/800m	400/800m	400/800m
Sehr gut	1.22,0	1.19,0	1.16,0	1.13,0	1.11,0/2.54,0	1.10,0/2.50,0	1.09,0/2.47,0
Gut	1.25,0	1.22,0	1.19,0	1.16,0	1.13,3/3.01,0	1.12,3/2.57,0	1.11,3/2.54,0
Befriedigend	1.28,0	1.25,0	1.23,0	1.19,0	1.16,0/3.08,0	1.15,0/3.04,0	1.14,0/3.01,0
Genügend	über 1.28,0	1.25,0	1.23,0	1.23,0	1.18,3/3.15,0	1.17,3/3.11,0	1.16,3/3.08,0
Sprint	60m	60m	60m	60m	100m	100m	100m
Sehr gut	10,1	9,9	9,7	9,5	14,4	14,1	13,9
Gut	10,3	10,1	9,9	9,7	14,9	14,6	14,4
Befriedigend	10,5	10,3	10,1	9,9	15,4	15,1	14,9
Genügend	über 10,5	10,5	10,3	10,1	15,9	15,6	15,4
100m Hürde							
Sehr gut					18,5	18,0	17,5
Gut				nur Technik	19,2	18,7	18,2
Befriedigend					19,9	19,4	18,9
Genügend					20,6	20,1	19,6
Weitsprung	Zone	Zone	Zone	Zone	Balken/Zone	Balken	Balken
Sehr gut	3,50	3,65	3,80	3,95	4,25	4,40	4,55
Gut	3,20	3,35	3,50	3,65	3,95	4,10	4,25
Befriedigend	2,90	3,05	3,20	3,35	3,65	3,80	3,95
Genügend	unter 2,60	2,75	2,90	3,05	3,35	3,50	3,65
Hochsprung							
Sehr gut	1,05	1,10	1,15	1,20	1,30	1,35	1,40
Gut	1,00	1,05	1,10	1,15	1,25	1,30	1,35
Befriedigend	0,95	1,00	1,05	1,10	1,20	1,25	1,30
Genügend	unter 0,95	0,95	1,00	1,05	1,15	1,20	1,25
Schlagball	S-ball	S-ball	S-ball	S-ball	Speer 400g	400g	400g
Sehr gut	28	31	34	37	20	22	24
Gut	25	28	31	34	18	20	22
Befriedigend	20	24	27	30	16	18	20
Genügend	unter 20	20	23	26	14	16	18
Kugel				3kg	3kg	3kg	3kg
Sehr gut				7,50	7,80	8,10	8,50
Gut			nur Technik	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

Hürden

Start	bei 100m Linie (vgl. Abbildung)
Erste Hürde	12,00m (Hartplatz linke Bahn, grüne M.)
Hürde 2 bis 10	7,0m (grün) bzw. 7,5m (weiß)
Hürdenhöhe	1. Loch



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	42,0
Gut	25,0	22,0	21,0	19,0 / 50,0	18,0 / 48,0	46,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	22,0 / 54,0	21,0 / 52,0	50,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	25,0 / 58,0	24,0 / 56,0	54,0
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	400/1000m	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	45,0	43,0
Gut	25,0/55,0	24,0/53,0	22,0 / 50,0	48,0	47,0	45,0
Befriedigend	27,0/59,0	26,0/57,0	24,0 / 54,0	52,0	50,0	47,0
Genügend	30,0/1.03,0	29,0/1.01	26,0 / 58,0	55,0	52,0	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 / 48,0	18,0 / 46,0	44,0
Gut	25,0	22,0	21,0	20,0 / 52,0	20,0 / 50,0	48,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	23,0 / 56,0	23,0 / 54,0	52,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	26,0 / 60,0	26,0 / 58,0	56,0
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	15.00,0
Gut			6.00,0	8.10,0	7.55,0/16.25,0	16.00,0
Befriedigend			6.25,0	8.40,0	8.25,0/17.25,0	17.00,0
Genügend			6.50,0	9.10,0	8.45,0/18.25,0	18.00,0
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 – Vorschlag – Variante A

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- Rolle vw.
- Wechselschritt – Schersprung
- Handstand
- Rad
- Sprung mit 1/1 Drehung od. Kopfstand
- Rolle rw,
- Radwende
- Überschlag od. Flick
- Salto vw. Od. rw.
- Standwaage od. Spagat

Barren



- Sprung in den Stütz und Vorschwung
- 4 Schwünge
- Außenquersitz
- Vorschwung in den Grätschsitze od. Oberarmkippe in den Grätschsitze
- Rolle vw. Od. Rolle rw.
- Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz
- Oberarmstand
- Stemme rw. od. Stemme vw.
- Kippe in den Stütz
- Abgang

Balken



- Aufgang
- Schrittsprung oder Spagatsprung
- Arabeske (2 Sek.)
- Pferdchenhüpfer oder Schersprung
- Standwaage (2 Sek.)
- Streck-, Hock-, Grätsch(winkel), Bücksprung (alle auch als Abgang)
- Gymnastische ½ Drehung
- Handstand (auch flüchtig) oder einbeinige 1/1 Drehung
- Rolle vw. oder Rolle rw. oder Rad
- Abgang

Reck



- Sprung in den Stütz od. Aufschwung
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung rw.
- Umschwung vw.
- Knie Ab-Auf oder zweite Kippe
- Sitzumschwung (Sitzwelle)
- Mühle
- Hüftabschwung
- Kippe
- Unterschwingung od. Hocke/Hockwende

Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – Variante B

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- Radwende
- Flick
- Salto vw. Od. rw.
- Rad
- Handstand
- Sprung mit 1/1 Drehung od. Kopfstand
- Rolle rw,
- Rolle vw.
- Wechselschritt – Schersprung
- Standwaage od. Spagat

Barren



- Sprung in den Stütz und Vorschwung
- 4 Schwünge
- Außenquersitz
- Vorschwung in den Grätschsitze od. Oberarmkippe in den Grätschsitze
- Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz
- Kippe in den Stütz
- Rolle vw. Od. Rolle rw.
- Oberarmstand
- Stemme rw. od. Stemme vw.
- Abgang

Balken



- Aufgang
- Arabeske (2 Sek.)
- Pferdchenhüpfer oder Schersprung
- Schrittsprung oder Spagatsprung
- Streck-, Hock-, Grätsch(winkel), Bücksprung (alle auch als Abgang)
- Gymnastische ½ Drehung
- Standwaage (2 Sek.)
- Handstand (auch flüchtig) oder einbeinige 1/1 Drehung
- Rolle vw. oder Rolle rw. oder Rad
- Abgang

Reck



- Kippe
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung rw.
- Umschwung vw.
- Knie Ab-Auf oder zweite Kippe
- Sitzumschwung (Sitzwelle)
- Mühle
- Hüftabschwung
- Sprung in den Stütz od. Aufschwung
- Unterschwingung od. Hocke/Hockwende

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 • Schwimmen • Leichtathletik • Ausdauer • Ballspiele 												
Zeitplan:	<p>Vormatura muss innerhalb der letzten Wochen der 7. Klasse und Anfang der 8. Klasse abgenommen werden</p> <p>Ungefäher 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>April, Mai</td> <td>Gerätturnen</td> </tr> <tr> <td>April - Juni</td> <td>Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)</td> </tr> <tr> <td>Juli (letzte Schulwoche)</td> <td>Leichtathletik</td> </tr> <tr> <td>Oktober, November</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	April, Mai	Gerätturnen	April - Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)	Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik	Oktober, November	Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele
Februar (1. Semester)	Bekanntgabe der detaillierten Termine												
Februar (1. Semester)	Schriftliche Anmeldung												
April, Mai	Gerätturnen												
April - Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)												
Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik												
Oktober, November	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 – Anmeldeblätter für die Teilprüfungen)</p>												
Beurteilung der Teilprüfungen	<p>Bei negativen Teilbereichen eines Prüfungsgebietes:</p> <p>1 „Nicht genügend“ in einem Teilbereich = Prüfungsgebiet „Genügend“</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ♂Reck/♀Balken 2. ♂Barren/♀Stufenbarren 3. ♂♀Boden 4. ♂♀Kasten <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Schwimmen:	<p>3 Leistungen aus 1-3 je 1 x Wahl 50m und 100m (A+B-Lage aus 1.u.2.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 50m K/B/R/D 2. 100m K/B/R/D 3. 100m Lagen <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Leichtathletik:	<p>4 Wahlleistungen aus 1 – 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100m/110m Hürden 2. Hochsprung/Weitsprung 3. Kugelstoß/Speerwurf 4. 800m/400m <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ausdauer:	<p>2 Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ♀800m/♂1000m Freistil (Schwimmen) • Crosslauf (♀3000m / ♂5000m) <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ballspiele:	<p>2 Wahlleistungen aus 1-3: Volleyball, Basketball, Fußball</p> <p>(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>

Vormatura Weg zurück nach Covid

Vormaturajahr	20/21	21/22	22/23	23/24
Bereich	8. Kl.	7. Kl.	6. Kl.	5. Kl.

Ausdauer	Crosslauf	normal	normal	normal	normal
	Schwimmen	SW 6. Klasse	Limit 6. Klasse	Limit 7. Klasse	normal

Gerätturnen	Reck/Balken	3 aus 4 (Wertung VM)	4 aus 4 (Wertung 6. Klasse)	4 aus 4 (Wertung 7. Klasse)	normal
	Boden				
	Barren/Stufenbarren				
	Sprung				

Leichtathletik	Kugel od. Speer	4 Disziplinen (Wertung 6. Klasse)	4 Disziplinen (Wertung 7. Klasse)	normal	normal
	Hoch od. Weit				
	100m od. 110/100m Hü				
	400m od. 800m				

Schwimmen	100m Lagen	alle 3 (Wertung 6. Klasse)	alle 3 (Wertung 6. Klasse)	alle 3 (Wertung 7. Klasse)	normal
	100m A-Lage				
	50m B-Lage				

Spiel	Basketball	2 aus 3 BB&VB (Wertung 6. Klasse)	2 aus 3 (erleichterte Bewertung*)	normal	normal
	Volleyball				
	Fußball				

Generell: 4 aus 5 Bereiche (1 Bereich kann abgewählt werden)

* erleichterte Bewertung: Ausarbeitung durch KV bis Schulstart

Prüfungsgebiet Gerätturnen

Allgemein

- Turn 10
- maximal 10 Elemente werden gewertet, 1 Punkt pro Element, mindestens 5 Elemente
- 0 – 10 Zusatzpunkte

Bewertung: 4 Technik
 4 Haltung
 2 Dynamik

4 Übungskategorien:

- 3 Übungen aus Kategorie A
- 3 Übungen aus Kategorie B
- 3 Übungen aus Kategorie C
- 1 Übungen aus Kategorie D
 - Übungen aus niedrigeren Kategorien können durch Übungen aus schwierigeren Kategorien ersetzt werden

Noten Einzelgerät

	6. Klasse	7. Klasse	Vormatura
Sehr Gut	16,5 – 20,0	17,5 – 20,0	18,5 – 20,0
Gut	14,0 – 16,0	15,0 – 17,0	16,5 – 18,25
Befriedigend	11,5 – 13,5	12,5 – 14,5	14,5 – 16,25
Genügend	9,0 – 11,0	10,0 – 12,0	12 – 14,25
Nicht Genügend	unter 9,0	unter 10,0	unter 11,75

Note Gesamt

	6. Klasse	7. Klasse	Vormatura
Sehr Gut	65,0 – 80,0	69,0 – 80,0	74,0 – 80,0
Gut	55,5 – 64,5	59,5 – 68,5	66 – 73,75
Befriedigend	45,5 – 55,0	49,5 – 59,0	58 – 65,75
Genügend	36,0 – 45,0	40,0 – 49,0	48,0 – 57,75
Nicht Genügend	unter 36,0	unter 40,0	unter 42,0

Burschen und Mädchen - Boden

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-Kopfstand -Handstand -Sprungrolle -Standwaage -Sprung 1/1 -Rad	-Radwende -Rolle rw. durch d. Handstand -Kopfkippe -Handstand ½ Drehung -Spagat -Sprung mit 1,5 Drehungen -1,5 Drehungen auf einem Bein -Handstützüberschlag vw.	-Handstand 1/1 Drehung -Flick-Flack -Salto vw. -Salto rw. -Freies Rad -Krafthandstand -Bogen vw. -Bogen rw.	-Twistsalto -Salto ½ -Salto 1/1 -Strecksalto -Seitwärtssalto

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
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°
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	<ul style="list-style-type: none"> starkes Abweichen aus der Senkrechten klare Unterbrechung des Bewegungsflusses
Kategorie B	
Radwende	<ul style="list-style-type: none"> Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände Starkes Abweichen aus der Senkrechten
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
Kopfkippe	<ul style="list-style-type: none"> Kniewinkel bei der Landung < 90°
Handstand mit mind. ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> starkes Hohlkreuz Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)
Spagat	<ul style="list-style-type: none"> Abstand zum Boden über 10cm

Sprung mit 1,5 Drehungen	<ul style="list-style-type: none"> weniger als 5/4 Drehung; keine Landung möglich
1,5 Drehungen auf einem Bein	<ul style="list-style-type: none"> weniger als 5/4 Drehung Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt
Handstützüberschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> keine Flugphase; Kniewinkel bei der Landung < 90°
Kategorie C	
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> mehr als 4 Kontakte; starkes Hohlkreuz Drehung nicht vollendet
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
Freies Rad	<ul style="list-style-type: none"> aufsetzen einer/beider Hand/Hände
Krafthandstand	<ul style="list-style-type: none"> nichterreichen der Handstandposition Abdruck der Beine vom Boden Kein Nachdrücken Ellbogenwinkel < 90°
Bogen rw., vw.	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt den Boden Beidbeiniger Beginn der Übung Beidbeinige Landung
Kategorie D	
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
Salto vorwärts/rückwärts mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Einbeiniger Absprung Landung nicht auf den Füßen Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° Drehung nicht vollendet (45°-Regelung) Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten
Salto vorwärts/rückwärts mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Einbeiniger Absprung Landung nicht auf den Füßen Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° Drehung nicht vollendet (45°-Regelung) Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten
Strecksalto	<ul style="list-style-type: none"> Hüftwinkel kleiner 170°
Seitwärtssalto	<ul style="list-style-type: none"> Landung nicht auf den Füßen Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

Burschen und Mädchen - Sprung

1 Sprung → 2x

Der bessere Sprung zählt!

Punkte	Übungen	nicht gültig
Kasten quer		
6 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/4 Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase starkes Abweichen von der Senkrechten (15°) 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		
7 Punkte	Hocke	<ul style="list-style-type: none"> laufen der Hände im Stütz durchschieben
8 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/4 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
9 Punkte	Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt das Gerät Kniewinkel bei der Landung < 90°
10 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/4 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°
10 Punkte	Überschlag mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Anhocken der Beine Kopf berührt das Gerät Vordrehen der Hände i. d. 1. Flugphase Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel) Keine erkennbare 2. Flugphase
10 Punkte	„Halbe-Halbe“	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt das Gerät Starkes Abweichen aus der Senkrechten Keine 2x 180° Längsachsendrehung (45°-Regel) während des Sprunges Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)
10 Punkte	Yamashita	<ul style="list-style-type: none"> Anhocken der Beine. gebückte Körperposition in der ersten Flugphase (mehr als 45° von der gestreckten Körperposition) Kopf berührt das Gerät Keine Bück- und Streckbewegung in der 2. Flugphase Keine Steigphase in der 2. Flugphase
10 Punkte	„Halbe-Ganze“ oder Überschlag mit 1/1 Dr. oder Tsukahara oder Überschlag + Salto	<ul style="list-style-type: none"> Drehung nicht vollendet (45°-Regel) Vordrehen der Hände in der 1. Flugphase Starkes Abweichen aus der Senkrechten

Burschen – Reck

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-Hüftaufschwung -Unterschwung -Spreizumschwung (Mühle) -Hüftumschwung vlg. rw. -Unterschwung mit ½ Drehung v. Gerät -Abgang: Hocke/Hockwende	-Spreizkippe aus dem Stütz -Hüftumschwung vlg. vw. -Grätschunterschwung -Sitzumschwung -Hüftaufschwung -4 Schwung (2x vor- und 2x rückschwingen)	-Kippe aus dem Hang -Zwigriffkippe -Spreizkippe als Aufgang -Schwung mit ½ Drehung -Salto rw. aus dem Hangverhalten -(Schwung)hüftaufschwung aus dem Hangverhalten	-Rückfallkippe -Stemme rw. (=Schwungstemme) -Riesenfelge vw. oder rw. -freie Felge -Ausgrätschen -Handstand mit ½ Drehung

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
Hüftaufschwung (Niederreck)	<ul style="list-style-type: none"> • Starkes Abweichen aus der Senkrechten • Abbruch der Übung
Unterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung • fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte
Spreizumschwung (Mühle)	<ul style="list-style-type: none"> • Spreizstütz wird nicht erreicht • vorderes Bein hängt im Knie ein
Hüftumschwung vl. rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Unterschwung mit ½ Drehung vom Gerät	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung; Drehung unter 45° von der Senkrechten • fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte • grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°
Hocke/Hockwende als Abgang	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange • „Durchschieben“ • Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
Kategorie B	
Spreizkippe aus dem Stütz	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Kniehangaufschwung
Hüftumschwung vl. vw.	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Grätschunterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • keine Aufwärtsbewegung der Hüfte • Sturz bei Landung
Sitzumschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht
Hüftaufschwung (Hochreck)	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Erreichen der Stützposition

	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Bewegung
4 Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter 45° von der Senkrechten • Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt
Kategorie C	
Kippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Zwigriffkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Spreizkippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Kniehangaufschwung
Schwung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung unter 45° von der Senkrechten • Grobe Abweichung d. Längsachsenedrehung von 180°
Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto)	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
(Schwung)hüft-aufschwung aus dem Hangverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurückdrehen“) • Stütz wird nicht erreicht
Kategorie D	
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Stemme rw. (=Schwungstemme)	<ul style="list-style-type: none"> • Stemme endet nicht im Stütz; Arme > 45° gebeugt • Körper berührt die Stange vor Stützposition
Riesenfelge vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Freie Felge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter der Waagrechten • Nichterreichen einer freien Stützposition • Hüfte berührt die Stange • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Ausgrätschen	<ul style="list-style-type: none"> • Hang wird nicht erreicht • Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm • Als Abgang
Handstand mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Stark gebeugte Arme und/oder Beine • Starkes Hohlkreuz

Burschen – Barren

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-4x Schwingen - Freier Grätschsitz, 2 sek -Rolle vw. -Kehre mit ½ Drehung -Hohe Wende	-Rolle rw. -Oberarmstand -Winkel- od Grätschwinkelstütz 2sek -Kreishocke -Oberarmkippe in den Grätschsitz	-Ellhangkippe -Oberarmkippe in den Stütz -Schwungstemme vw. -Schwungstemme rw. -Handstand 2sek	-Rückfallkippe -Unterschwung aus dem Stütz in den Oberarmhang -Salto vw. od. rw. -Krafthandstand -Handstand ½ Drehung -Handstand 1/1 Drehung -Healy

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
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
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
Kategorie B	
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 od. Grätschwinkelstütz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> Beine unter Holmhöhe; Beine mehr als 45° gebeugt Haltedauer unter 1 sek
Kreishocke	<ul style="list-style-type: none"> berühren des Holmes
Oberarmkippe in den Grätschsitz	<ul style="list-style-type: none"> Stütz mit Unterarmen auf Holmen Kein Kippstoß
Kategorie C	
Ellhangkippe	<ul style="list-style-type: none"> Nichterreichen der Stützposition Stütz mit Unterarmen auf Holmen Arme nacheinander zum Stütz
Oberarmkippe in den Stütz	<ul style="list-style-type: none"> Nichterreichen der Stützposition

	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz mit Unterarmen auf Holmen • Arme nacheinander zum Stütz
Schwungstemme vw	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Beginn des Vor-schwunges mit gebeugten Armen > 15°
Schwungstemme rw	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Beginn des Rückschwunges mit gebeugten Armen > 15°
Kategorie D	
Handstand, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15°
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Stütz mit Unterarmen auf Holmen • Arme nacheinander zum Stütz
Unterschwung aus dem Stütz	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Oberarm- oder Stützposition
Salto vw o. rw	<ul style="list-style-type: none"> • Landung nicht auf den Füßen; Kniewinkel < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Krafthandstand	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung der Handstandposition unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15° • Aus dem Schwung geturnt • Nachdrücken • Ellbogenwinkel < 90°
Handstand mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15°
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15°
Healy	<ul style="list-style-type: none"> • Sturz auf den Holm

Mädchen – Balken

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
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 gehockt	<ul style="list-style-type: none"> • Oberschenkel (OS) unter der Waagrechten
Hocksprung	<ul style="list-style-type: none"> • OS unter der Waagrechten
Strecksprung; Grätsch(winkel)sprung	<ul style="list-style-type: none"> • Kein erkennbarer Absprung
2 Strecksprünge mit Beinwechsel	<ul style="list-style-type: none"> • Kein erkennbarer Absprung
Standwaage	<ul style="list-style-type: none"> • OK und Spielbein unter der Waagrechten
Gymnastische halbe Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung nicht vollendet (45°-Regelung - Position der Ferse) • Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt • Drehung nicht im Ballenstand oder gesprungen
Kategorie B	
Schrittsprung	<ul style="list-style-type: none"> • Winkel zwischen OS < 90°
Strecksprung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung bei Landung nicht beendet
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
Schersprung gestreckt	<ul style="list-style-type: none"> • OS unter der Waagrechten
Kategorie C	
1/1 Drehung (Pirouette)	<ul style="list-style-type: none"> • Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt
Handstand	<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)
Abgang: Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Beine nicht geschlossen, kein erkennbarer Abdruck der Hände
Abgang: Salto vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Landung: Kniewinkel unter 90°
Kategorie D	
Bogen(gang) vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt den Balken • Seitliches Umfallen • Hände verlassen den Balken nicht gleichzeitig • Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstützüberschlag vorwärts • Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Überschlag vw. oder Flick-Flack (am Balken)	<ul style="list-style-type: none">• kein erkennbarer Abdruck• kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf• Landung auf den Knien• Kopf berührt den Balken
Salto vw. oder rw. (am Balken)	<ul style="list-style-type: none">• Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf.• Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°, Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten
Spagatsprung	<ul style="list-style-type: none">• kein erkennbarer Absprung• kein erkennbares Spreizen (weniger als 90°)• stark gebeugte Beine• Beidbeinige Landung
Seithandstand	<ul style="list-style-type: none">• Kein Schließen der Beine, zu kurze Fixierung, zu große Abweichung von der Senkrechten

Mädchen – Stufenbarren

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
Hüftaufschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Spreizumschwung (Mühle)	<ul style="list-style-type: none"> • Spreizstütz wird nicht erreicht • vorderes Bein hängt im Knie ein
Hüftumschwung vlg rw	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Unterschwung vom hohen Holm	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung • fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte
Hocke/Hockwende als Abgang	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange • „Durchschieben“ • Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
Kategorie B	
Spreizkippe (auch als Aufgang)	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition • Kniehangaufschwung
Hüftumschwung vlg vw	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
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
Sitzumschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht
Holmwechsel	<ul style="list-style-type: none"> • Hang oder Stütz am anderen Holm wird nicht erreicht • Sturz vor Erreichen des anderen Holmes • „Raufklettern“ (kein erkennbares Element)
Kategorie C	
Schwebe- / Laufkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Kippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Körper berührt die Stange vor Stützposition
Schwung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung unter 45° von der Senkrechten • Grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°
Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto)	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
4 Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter 45° von der Senkrechten • Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt

(Schwung)hüft-aufschwung aus dem Hangverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“) • Stütz wird nicht erreicht
Kategorie D	
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Stemme rw. (=Schwungstemme)	<ul style="list-style-type: none"> • Stemme endet nicht im Stütz; Arme >45° gebeugt • Körper berührt die Stange vor Stützposition
Riesenfelge vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Freie Felge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter der Waagrechten • Nichterreichen einer freien Stützposition • Hüfte berührt die Stange • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Ausgrätschen	<ul style="list-style-type: none"> • Hang wird nicht erreicht • Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm • Als Abgang
Handstand mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Stark gebeugte Arme und/oder Beine • Starkes Hohlkreuz

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

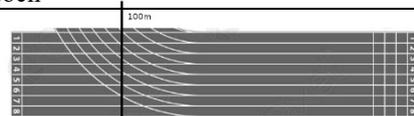
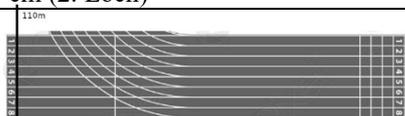
4 Wahlleistungen aus 1. – 4.

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

Burschen	
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
Sprint	100m
Sehr gut	12,4
Gut	12,8
Befriedigend	13,1
Genügend	13,4
110m Hürde	
Sehr gut	16,6
Gut	17,3
Befriedigend	18,1
Genügend	19,0
Weitsprung	Balken
Sehr gut	5,40
Gut	5,10
Befriedigend	4,80
Genügend	4,50
Hochsprung	
Sehr gut	1,55
Gut	1,50
Befriedigend	1,45
Genügend	1,40
Speer	600g
Sehr gut	38
Gut	35
Befriedigend	32
Genügend	29
Kugel	5kg
Sehr gut	10,00
Gut	9,50
Befriedigend	9,00
Genügend	8,50

Mädchen	
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
Sprint	100m
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
Weitsprung	Balken
Sehr gut	4,55
Gut	4,25
Befriedigend	3,95
Genügend	3,65
Hochsprung	
Sehr gut	1,40
Gut	1,35
Befriedigend	1,30
Genügend	1,25
Speer	400g
Sehr gut	24
Gut	22
Befriedigend	20
Genügend	18
Kugel	3kg
Sehr gut	8,50
Gut	8,00
Befriedigend	7,50
Genügend	7,00

Hürden	Burschen 110m	Mädchen 110m
Erste Hürde	13,50m (Hartplatz rechte Bahn, blaue M.)	12,00m (Hartplatz linke Bahn, grüne M.)
Hürde 2 bis 10	7,5m (blau) bzw. 8m (weiß, eher lang)	7,0m (grün) bzw. 7,5m (weiß)
Hürdenhöhe	84 cm (2. Loch)	1. Loch



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	15.00,0
Gut	16.00,0
Befriedigend	17.00,0
Genügend	18.00,0

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

Mädchen	
Crosslauf	3000m
Sehr gut	13.30
Gut	14.15
Befriedigend	15.00
Genügend	15.45

Prüfungsgebiet Ballspiele

Basketball

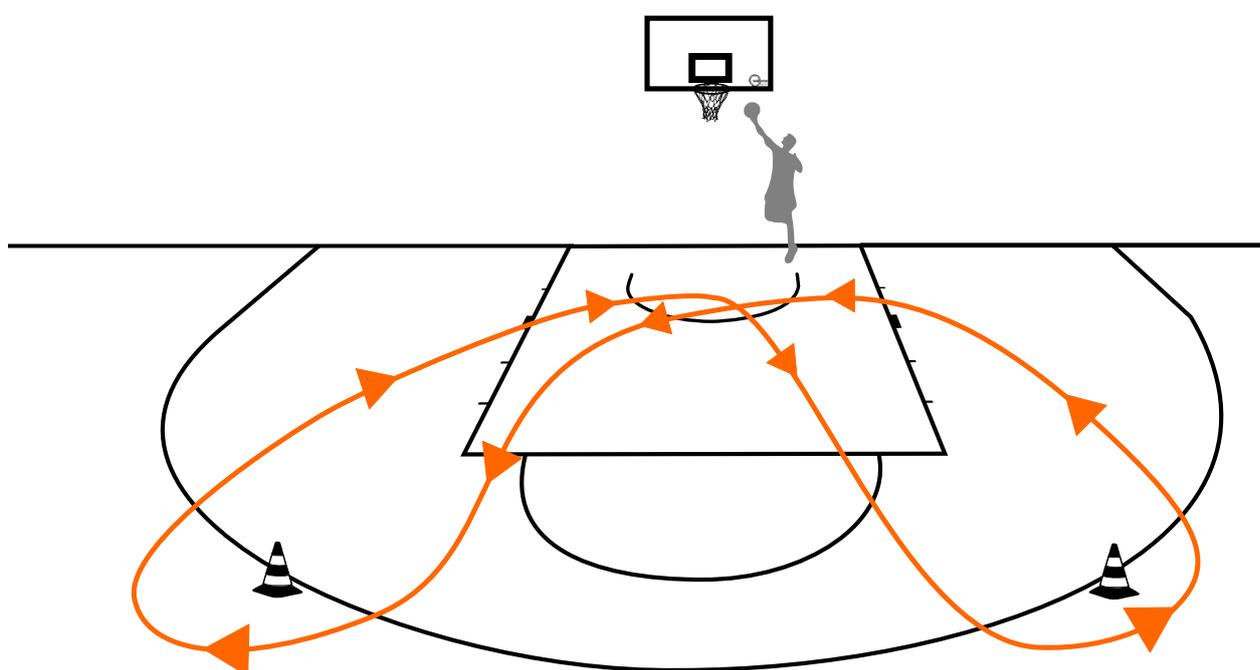
1. Korbleger

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

Ballgröße: 7



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

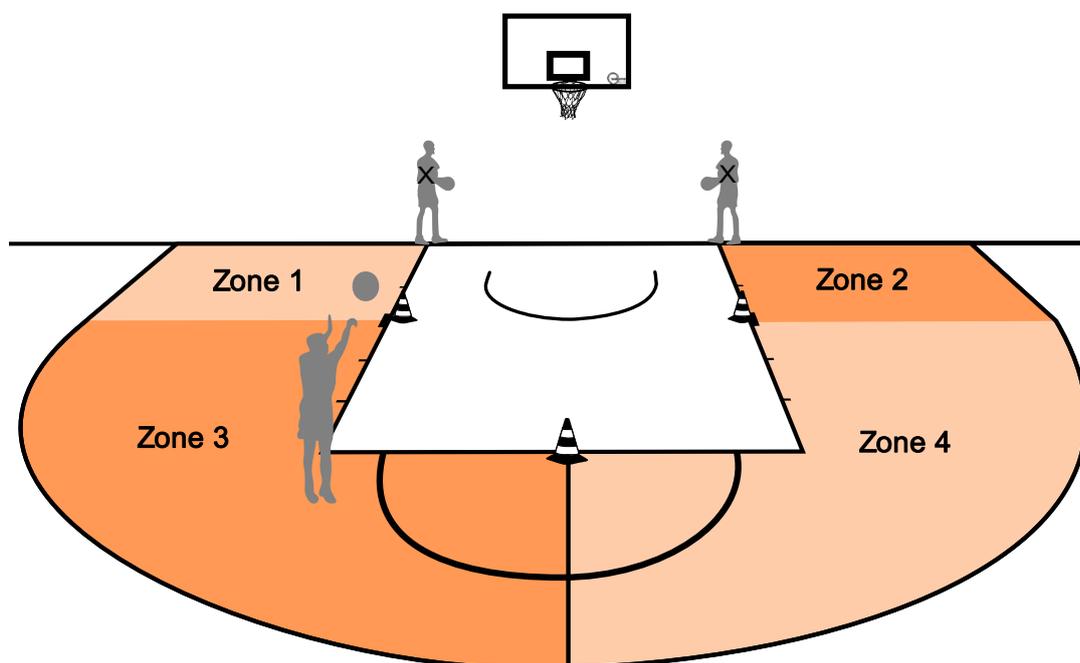
Die ersten 4 Würfe müssen aus den 4 Zonen geworfen werden (Reihenfolge egal).

Dann muss ein ständiger Zonen- und Seitenwechsel vorgenommen werden (z.B.: von 1 auf 2 oder von 2 auf 3 bzw. von 2 auf 1 oder 4, ...)

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

Zeit: 1 Minute

Ballgröße: 7



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

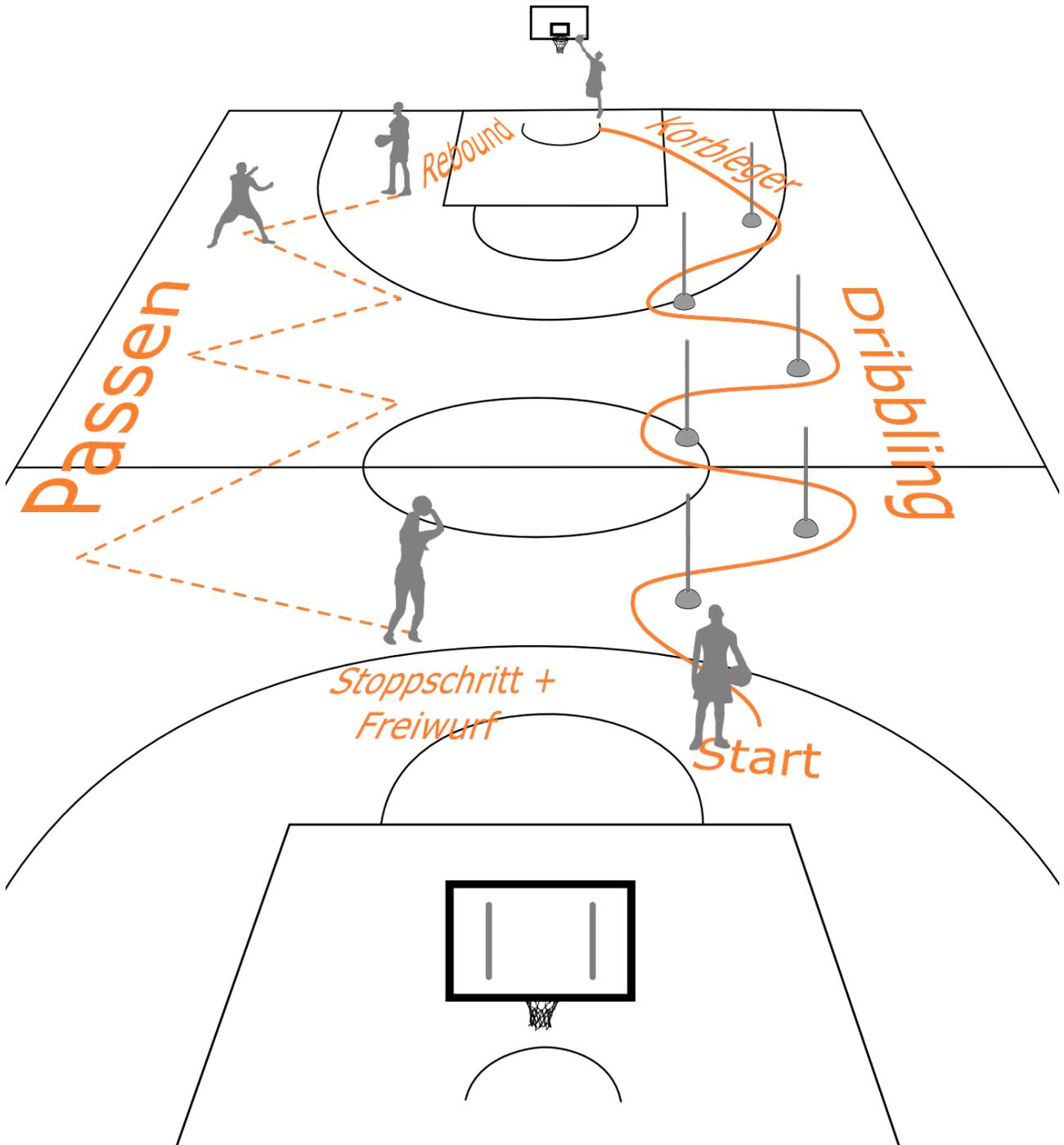
männlich		weiblich	
Sehr Gut	mind. 14 Treffer = ü 28 Pkt	Sehr Gut	mind. 12 Treffer =ü 24-27 Pkt
Gut	12 Treffer. = 24-27 P.	Gut	10 Treffer. = 20-23 P.
Befriedigend	10 Treffer. = 20-23 P.	Befriedigend	8 Treffer. = 16-19 P.
Genügend	8 Treffer. = 16-19 P.	Genügend	6 Treffer. = 12-15 P.

3. Komplexe Übung

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

Slalomdribbling (mit Handwechsel) → Korbleger → Rebound → passen

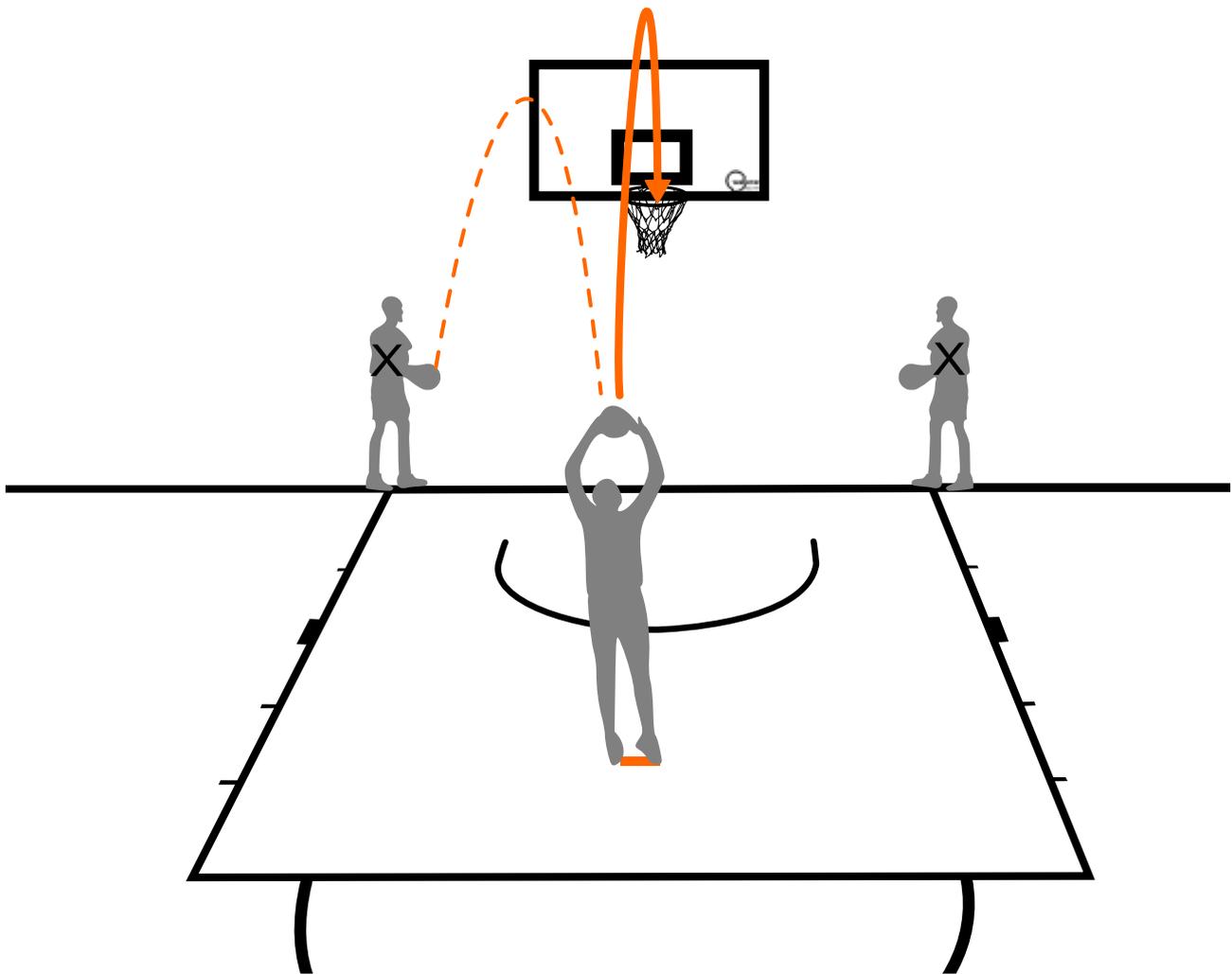
mit Partner (mind. 6 Pässe) → Stoppschritt → Freiwurf



Technikbewertung von	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbling • Korbleger • Pass • Stoppschritt + Freiwurf
----------------------	---

*Ballgröße: 7

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.

Es zählen getroffene Körbe, oder aber auch wenn der Ring von oben getroffen wird.

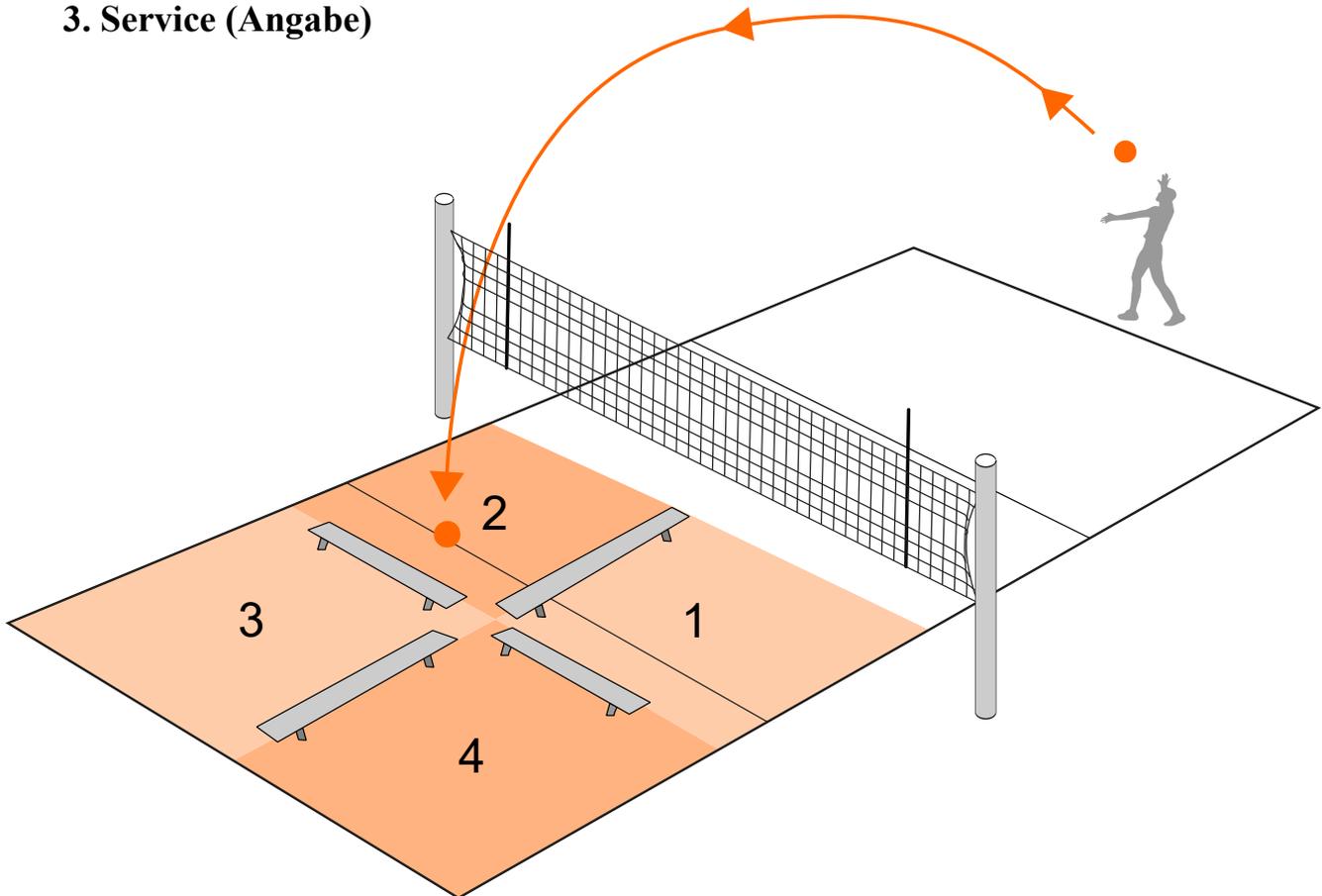
Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

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

Technik/Treffer = 50:50

*Ballgröße: 5

3. Service (Angabe)



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

Das heißt insgesamt 6 Versuche: 3 Service kurz und diagonal 3 Service lang!

Der Servicestandort darf vor dem 1. Versuch frei gewählt werden. Danach darf der Standort nicht mehr gewechselt werden.

Wird das Service von unten (anstatt von oben) gespielt, kann maximal die Note „Befriedigend“ erreicht werden.

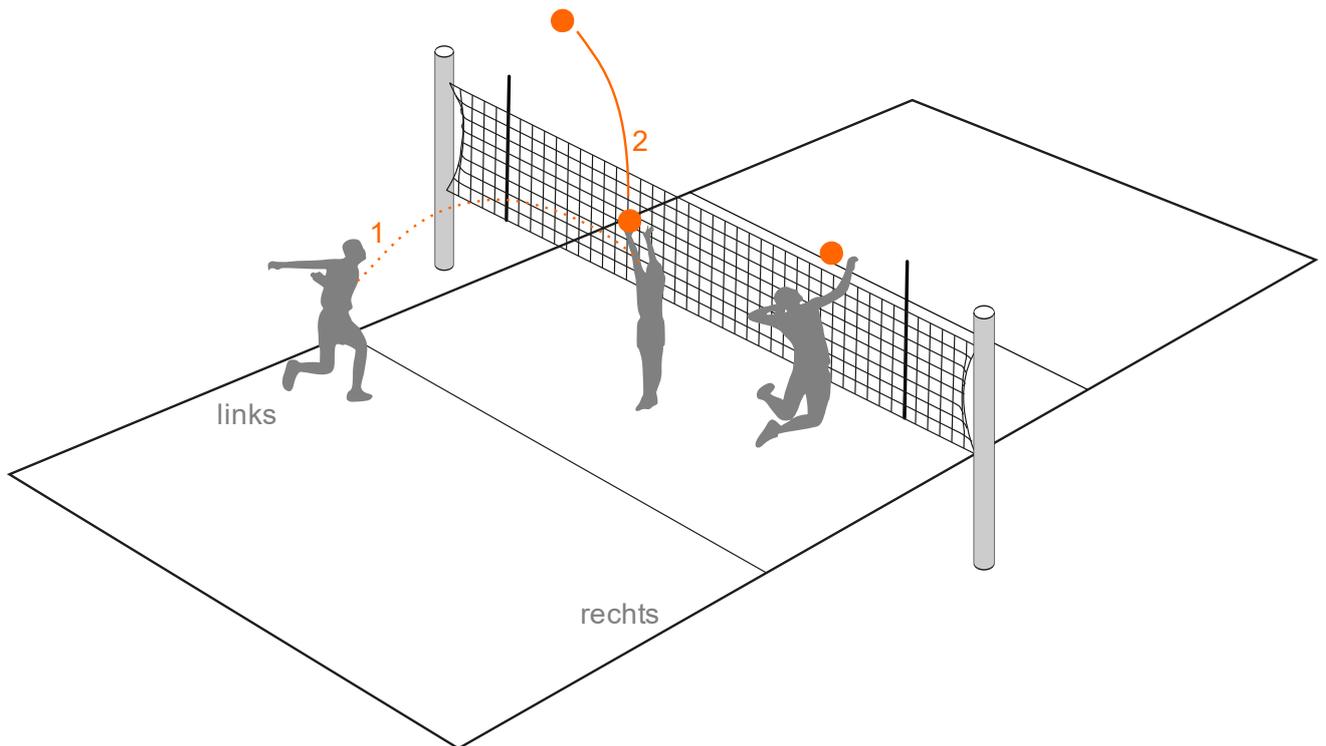
Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

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

Technik/Treffer = 50:50

*Ballgröße: 5

4. Angriffsschlag



*Ballgröße: 5

Das Zuspiel erfolgt durch den/die Lehrer/in.
3 Versuche je Seite (rechte und links)

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung der Technik

Kriterien:	Anlauf Timing Stemmschritt Schlagbewegung
-------------------	--

Fussball

1a) Jonglieren: 3 Versuche

Im Wechsel links rechts. Zweimal links bzw. rechts zählt nur als ein Kontakt

	Mädchen	Buben
Sehr Gut	30+	40+
Gut	25+	30+
Befriedigend	15+	20+
Genügend	10+	10+
Nicht Genügend	9 oder weniger	9 oder weniger

1b) Jonglieren: 3 Versuche

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.

	Mädchen	Buben
Sehr Gut	7 Runden +	10 Runden +
Gut	6 Runden +	8 Runden +
Befriedigend	5 Runden +	6 Runden +
Genügend	3 Runden +	4 Runden +
Nicht Genügend	2 oder weniger	3 oder weniger

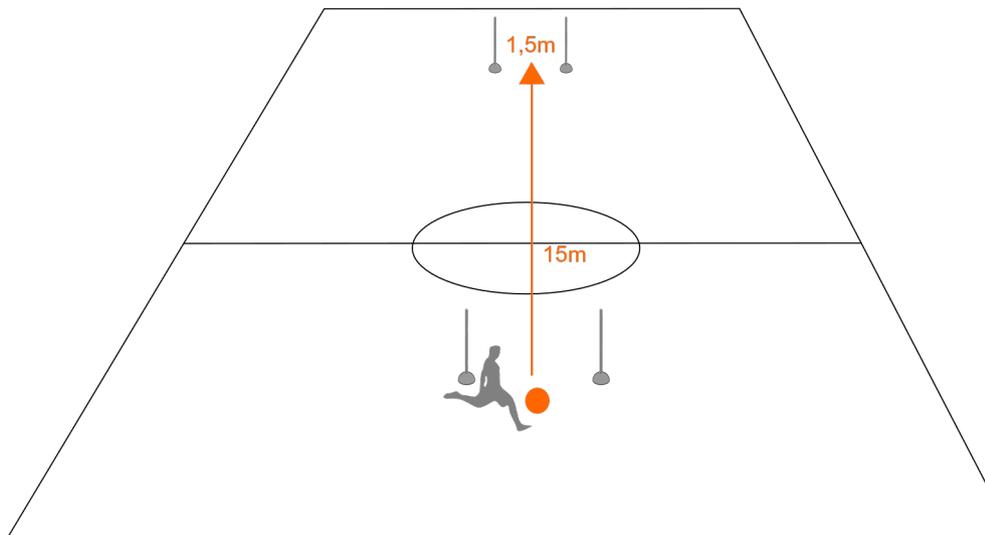
*Ballgröße: 5



2.) Zielpass: 5 Versuche jeweils links und rechts

Durch 1,5m breite Stangen/Hütchen (Innenseite und Vollrist)

Beurteilung: Treffer und Technik



*Ballgröße: 5

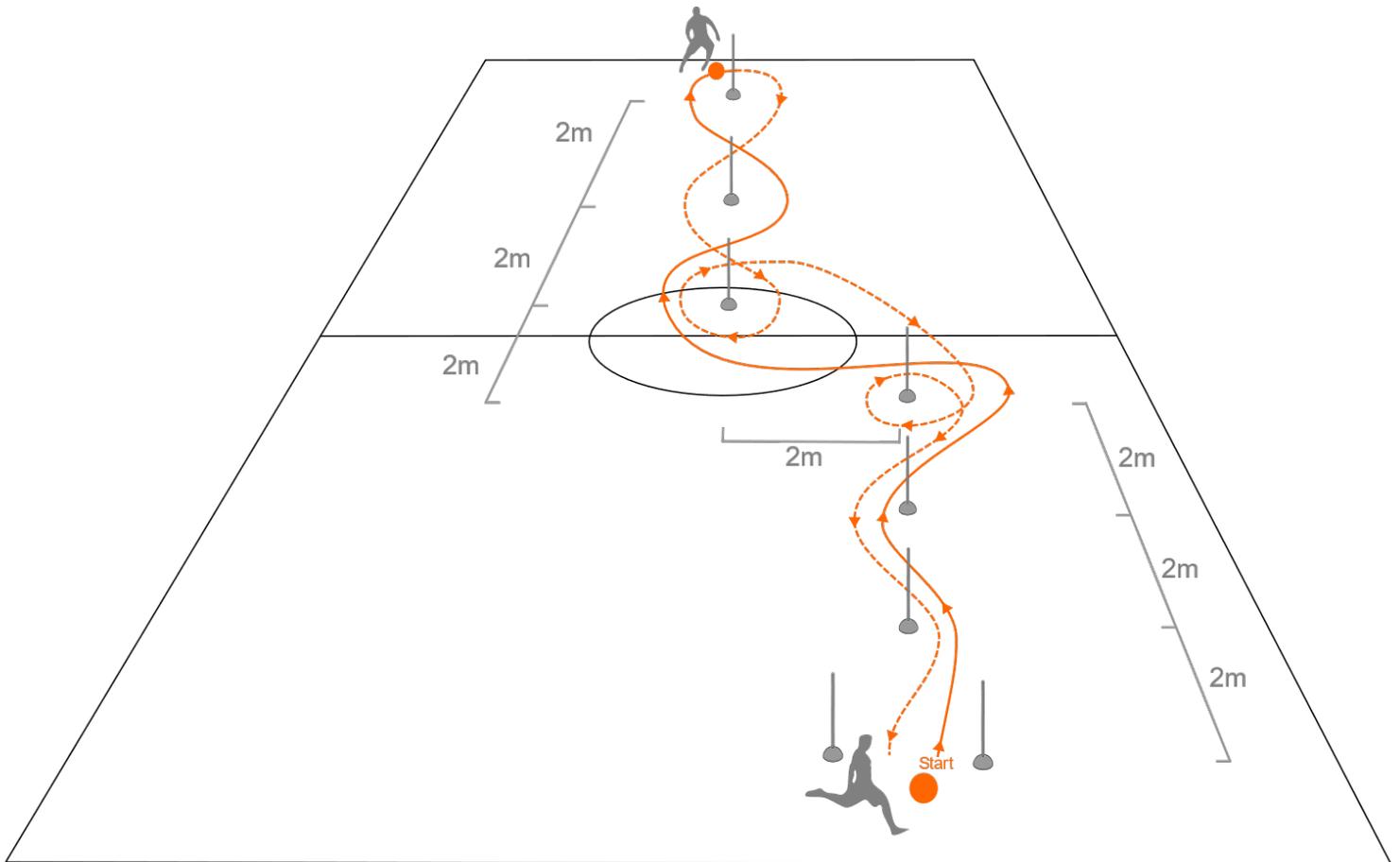
Treffer	Mädchen	Buben
Sehr Gut	7 +	+9
Gut	6	8
Befriedigend	4	7
Genügend	2 oder weniger	6
Nicht Genügend	2 oder weniger	5 oder weniger

Technik/Treffer = 50:50

3. Slalomedribbling: 2 Versuche

Ball so schnell wie möglich durch die Stangen führen.

Wertung: Zeit und Technik



*Ballgröße: 5

Zeit (Sekunden)	Mädchen	Buben
Sehr Gut	18 und weniger	14 und weniger
Gut	bis 20	bis 16
Befriedigend	bis 22	bis 18
Genügend	bis 24	bis 20
Nicht Genügend	über 24	über 20

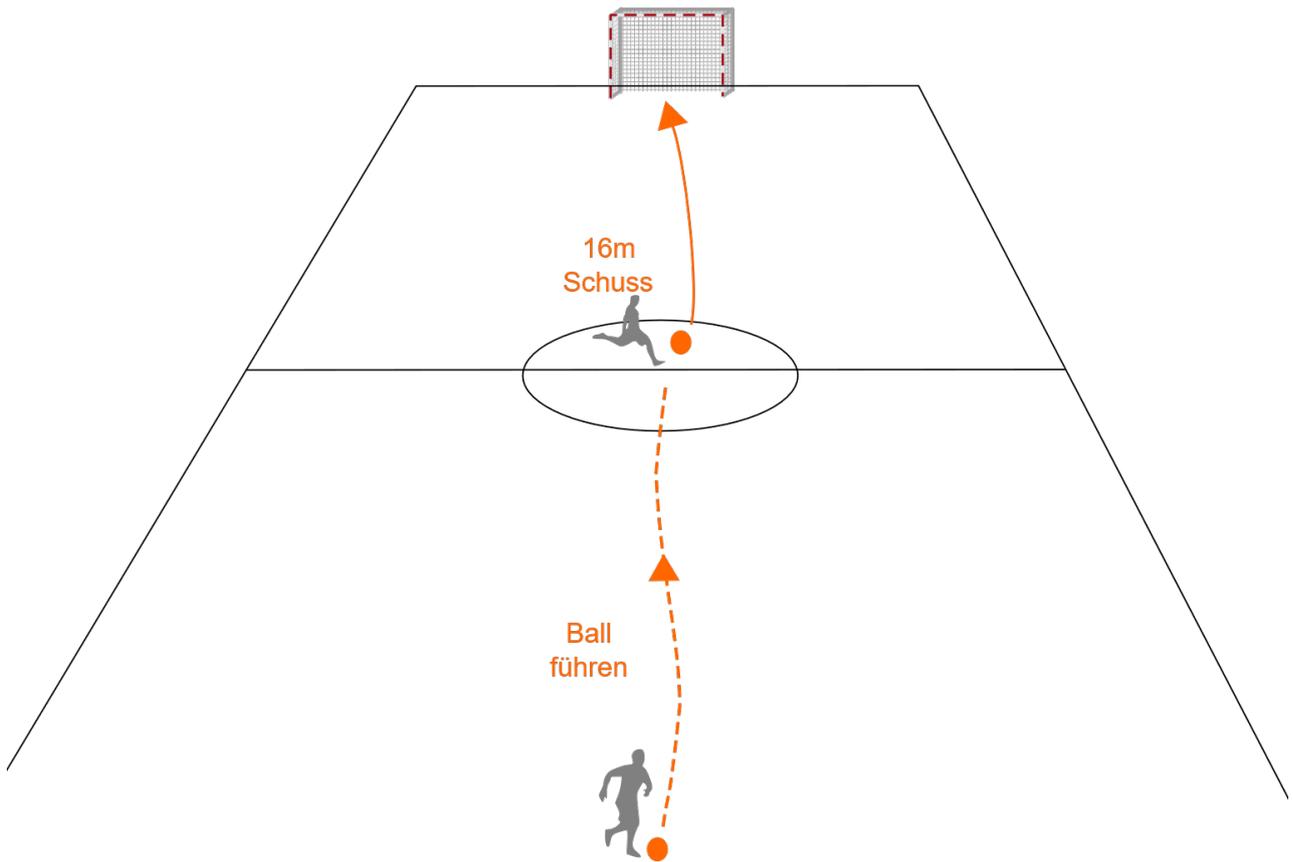
Technik/Treffer = 50:50

4.) Torschuss: 12 Versuche (3x4 Ecken)

Den Ball in der Bewegung mit dem Vollspann auf das Tor schießen:

- unten links 3x
- unten rechts 3x
- oben rechts 3x
- oben links. 3x

Wertung: Treffer und Technik



*Ballgröße: 5

Anzahl Treffer	Mädchen	Buben
Sehr Gut	8+	9+
Gut	7	8
Befriedigend	5	7
Genügend	4	6
Nicht Genügend	3 oder weniger	5 oder weniger

Technik/Treffer = 50:50