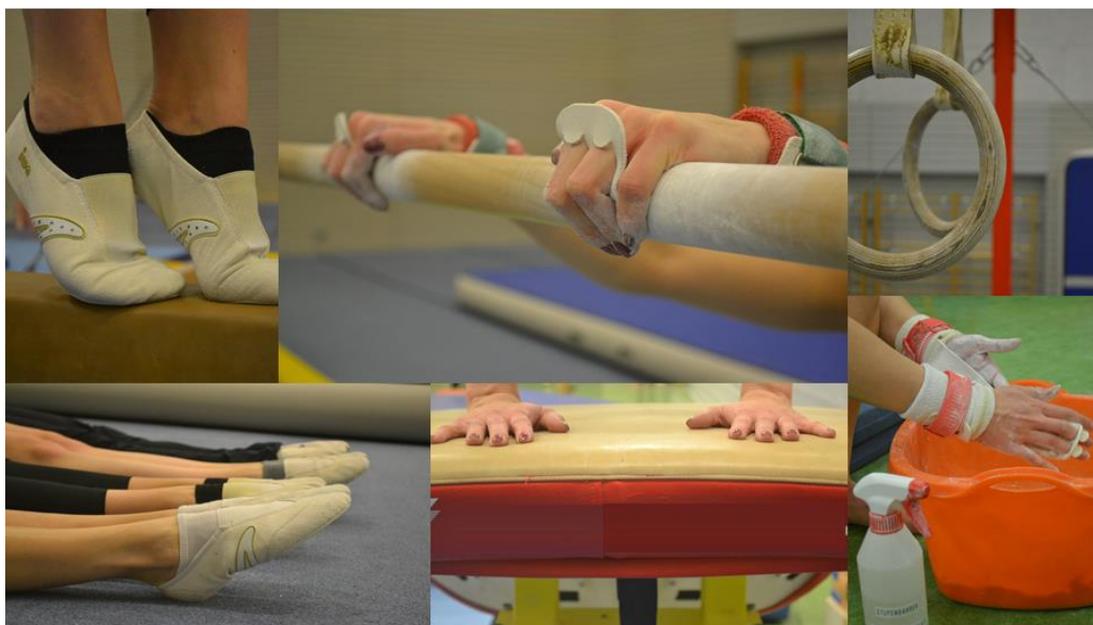


## Fachbrief Nr. 11

# Sport

### Leistungsbewertung in den Grundkursen

- Gerätturnen
- Leichtathletik
- Schwimmen



## Inhalt

Einführung	3
I. Leistungsanforderungen im Gerätturnen	3
1. Grundsätze zur Bewertung	3
2. Kriterien zur Bewertung der Ausführungsqualität	6
2.1 Qualitative Bewertung mit Zensurenpunkten	6
2.2 Qualitative Bewertung nach der 10-Punkte-Bewertung	6
3. Hinweis zur visuellen Darstellung der Übungen und Elemente	7
4. Übungen und Elemente	8
4.1 Boden, Ringe, Barren, Reck und Schwebebalken	8
4.2 Sprung und Minitrampolin	14
4.3 Parkour	15
II. Leistungsanforderungen in der Leichtathletik	17
III. Leistungsanforderungen im Schwimmen	18

### Autoren des Fachbriefs:

Mali Zins, Brigitta Sandow, Janina Reisert, Yvonne Purath, Katrin Paschmann, Anett Milligan, Matthias Mikolajski-Kusche, Thomas Mikolajski, Peter Kremkow

### Fotos

Anett Milligan

### Ansprechpartner in der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie:

Tillman Wormuth (tillman.wormuth@senbjf.berlin.de)

Peter Kremkow (peter.kremkow@senbjf.berlin.de)

Der Fachbrief kann im Internet unter folgenden Adressen heruntergeladen werden:

[www.berlin-sport.de/schulsport/fachbriefe-fuer-den-sportunterricht.html](http://www.berlin-sport.de/schulsport/fachbriefe-fuer-den-sportunterricht.html)

[www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fachbriefe-sport](http://www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fachbriefe-sport)

Berlin, Juni 2020

## Einführung

Wie eine Zeugnisnote in den Sport-Grundkursen der Qualifikationsphase zu bilden ist, wird in der *Verordnung der gymnasialen Oberstufe* und im *Rahmenlehrplan für die gymnasiale Oberstufe - Sport* geregelt. Die Beurteilung der Unterrichtsleistung („Allgemeiner Teil“) geht in der Regel zu zwei Dritteln, die Beurteilung der Abschlussleistung („Klausur“) i. d. R. zu einem Drittel in die Kursnote ein.

Die Abschlussleistung setzt sich aus einem kursspezifischen zweiteiligen *Praxistest*, einem kursspezifischen schriftlichen Theorietest und einer Ausdauerleistung zusammen. Alle vier erbrachten Leistungen (zwei Teile des *Praxistests*, Theorietest, Ausdauerleistung) werden gleich gewichtet.

In dem vorliegenden Fachbrief werden die Bewertungsmaßstäbe für den *Praxistest* für folgende Grundkurs Themen aktualisiert:

- > Gerätturnen (Bewegungsfeld „Bewegen an und mit Geräten“)
- > Leichtathletik (Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“)
- > Schwimmen (Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“)

Die Bewertungsmaßstäbe sind erstmals gültig für Schülerinnen und Schüler, die zum 01.08.2020 in die Qualifikationsphase eintreten.

## I. Leistungsanforderungen im Gerätturnen

### 1. Grundsätze zur Bewertung

Für den *Praxistest* im Grundkurs Gerätturnen werden nachfolgend die Bewertungsmaßstäbe für die Geräte Boden, Ringe, Parallelbarren, Stufenbarren, Reck, Schwebebalken, Sprung, Minitrampolin und Parkour vorgestellt. Parkour zählt zwar nicht zu den klassischen Disziplinen des Gerätturnens, wurde aber hier mit aufgenommen, da diese Disziplin in den letzten Jahren immer stärker im Unterricht eingebunden wird und die curriculare Berechtigung besteht, Parkour im Grundkurs Gerätturnen anzubieten.

Die Maßstäbe gelten mit Ausnahme von Sprung für Jungen und Mädchen gleichermaßen. Auch können alle Geräte von allen gewählt werden. D. h. zum Beispiel, dass Jungen auch am Schwebebalken und Mädchen auch am Parallelbarren turnen können.

Die zwei Teile des *Praxistests* müssen an zwei unterschiedlichen Geräten absolviert werden, wobei die Kombinationen Sprung und Minitrampolin sowie Stufenbarren und Reck nicht möglich sind. Wird der Grundkurs Gerätturnen von einer Schülerin oder einem Schüler zum ersten Mal belegt, gilt für den *Praxistest* die Leistungsstufe I, beim zweiten Mal die Leistungsstufe II. Auch für den praktischen Teil der besonderen Fachprüfung im Fach Sport als viertem Prüfungsfach wird die Leistungsstufe II zu Grunde gelegt.

Schülerinnen und Schüler können für jedes Gerät Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden S1 bis S5 wählen. Beim Sprung und Minitrampolin ergeben sich die Schwierigkeitsgrade aus der Wahl des Sprungs und des Sprunggerätes. Bei den übrigen Geräten wird der Schwierigkeitsgrad aus der Gesamtzahl der gewählten Elemente, zu denen auch die An- und Abgänge zählen, und der Anzahl der enthaltenen leichten, mittleren und schwierigen Elemente bestimmt (siehe Tabelle 1). Die Schwierigkeitsgrade der Sprünge und die Einstufung der Elemente in leicht (L), mittel (M) und schwierig (S) für die übrigen Geräte werden in Kapitel 4 vorgestellt.

Ein Element kann innerhalb einer Übung nur einmal für das Erreichen der erforderlichen Anzahl an Elementen gewertet werden. Werden Elemente in Variationen verwendet (z. B. beim Schwebebalken der Spreizsprung mit 90° und 120°) zählen sie nur als ein Element.

Bei allen Angängen ist die Nutzung eines Sprungbrettes grundsätzlich erlaubt.

Schwierigkeitsgrad	Anzahl der Elemente einer Übung						Anzahl der mittleren (M) und schwierigen (S) Elemente in einer Übung
	Boden (mindestens je 2 akrobatische u. gymnastische Elemente)	Ringe	Parallelbarren	Stufenbarren oder Reck	Schwebebalken	Parkour	
S1	4	3	4	4	4	4	---
S2	5	3	4	4	5	5	1 M
S3	5	4	4	4	6	5	2 M
S4	6	4	5	5	7	6	1 S + 1 M oder 3 M
S5	7	5	6	6	8	7	1 S + 2 M

**Tabelle 1:** Ermittlung des Schwierigkeitsgrades einer Übung

Schwierigkeitsgrad		Ausführungspunkte (Qualitative Bewertung mit Zensurenpunkten)																ZP
Lst I	Lst II	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
S1	S2	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	
S2	S3	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	
S3	S4	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
S4	S5	15	15	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	

**Tabelle 2:** Gesamtbewertung (in Zensurenpunkten):  
Qualitative Bewertung erfolgt mit Zensurenpunkten, s. Kap. 2.1

Schwierigkeitsgrad		Ausführungspunkte (Qualitative Bewertung nach der 10-Punkte-Bewertung)																ZP
Lst I	Lst II	≥ 9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2	≤ 1,5	
S1	S2	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	
S2	S3	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	
S3	S4	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
S4	S5	15	15	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	

**Tabelle 3:** Gesamtbewertung (in Zensurenpunkten):  
Qualitative Bewertung erfolgt nach der 10-Punkte-Bewertung, s. Kap. 2.2

Die Bewertung einer Übung wird zum einen durch den Schwierigkeitsgrad, zum anderen durch die Ausführungsqualität bestimmt. Hierbei kann die Ausführungsqualität auf zwei unterschiedlichen Wegen ermittelt werden. Zum einen kann die Lehrkraft die Qualität mittels Zensurenpunkten beurteilen. Die andere Möglichkeit besteht darin, dass die Lehrkraft additiv Punkte für die technische Ausführung, die Haltung und den Bewegungsfluss vergibt, wobei maximal 10 Punkte erreicht werden können. In Kapitel 2 gibt es weitere Hinweise zu beiden Wegen.

Das Zusammenführen von Schwierigkeitsgrad und Ausführungspunkten zur Gesamtbewertung (in Zensurenpunkte) leisten die Tabellen 2 und 3. Dort, wo sich die Zeile des gewählten Schwierigkeitsgrades mit der Spalte der erteilten Ausführungspunkte kreuzt, sind die erreichten Zensurenpunkte (und somit die Endnote für die absolvierte Übung) abzulesen.

Hierzu ein Beispiel:

Eine Schülerin belegt zum ersten Mal den Grundkurs Gerätturnen (=> Lst I) und wählt am Boden eine Übung mit dem Schwierigkeitsgrad S2. Das bedeutet, dass sie entsprechend der Tabelle 1 fünf Elemente turnen muss. Mindestens zwei davon müssen akrobatisch und zwei gymnastisch sein. Ein Element muss mittleres Niveau haben (z. B. Schulterfegrolle); die weiteren vier können dann leichte Elemente sein. Sie erhält bei der Darbietung aufgrund eines ausgezeichneten Gesamteindrucks 14 Zensurenpunkte als Ausführungspunkte. Wie aus Tabelle 2 zu entnehmen ist, ist die Schülerin mit 11 Zensurenpunkten zu bewerten.

Nun kann es passieren, dass in der Prüfungssituation ein Element der Übung misslingt oder vergessen wird. Bei dem soeben geschilderten Beispiel sei angenommen, dass der Schülerin z. B. mit dem Rad ein leichtes Element misslingt. Statt der fünf präsentiert sie somit nur vier Elemente. Der Schwierigkeitsgrad verringert sich entsprechend auf S1. Bei einem ansonsten ausgezeichneten Gesamteindruck mit 14 Ausführungspunkten erhält sie eine Gesamtbewertung von 8 Zensurenpunkten.

Problematisch kann es werden, wenn eine Schülerin oder ein Schüler eine Übung mit der Mindestanzahl an Elementen wählt, die die Tabelle 1 vorgibt, z. B. vier Elemente am Reck. Misslingt hier ein Element, so sind nur drei Elemente geturnt und die Anforderung des Schwierigkeitsgrades S1 sind nicht erfüllt. Dementsprechend muss die Übung mit Null Zensurenpunkten bewertet werden. Es ist also ratsam, in diesem Fall ein zusätzliches (z. B. leichtes) Element in die Übung mit einzubauen, um ein Element „auf Reserve“ zu haben.

Wenn es die Sicherheit der Turnenden erfordert, darf eine Sicherheitsstellung am Gerät stehen. Falls diese dann eingreifen muss, ist grundsätzlich davon auszugehen, dass das gerade geturnte Element so starke technische Mängel aufweist, dass es nicht zu werten ist.

Wenn ein Element (durch grobe technische Mängel oder durch das Eingreifen der Hilfestellung) nicht anerkannt wird, wird das Fehlen des Elements über die Abstufung des Schwierigkeitsgrades geregelt. In die Beurteilung der Ausführungsqualität geht dieses Element nicht ein, sonst wäre es eine Doppelbestrafung.

Es sei darauf hingewiesen, dass die hier aufgeführten Übungen und Elemente nicht als festgelegter Gesamtkatalog zu verstehen sind. Er kann ergänzt und die Übungen bzw. Elemente können variiert werden. Für die Bewertung ist es dann notwendig, dass die Lehrkräfte sich an den hier aufgeführten Beispielen orientieren und die ergänzten Elemente entsprechend in leicht, mittel oder schwierig einstufen bzw. beim Minitrampolin und Sprung den Schwierigkeitsgrad festlegen.

Werden für die Beurteilung der Unterrichtsleistung („Allgemeiner Teil“) unterrichtsimmanente Lernerfolgskontrollen durchgeführt, so können die hier vorgestellten Bewertungskriterien zur Orientierung herangezogen werden.

## 2. Kriterien zur Bewertung der Ausführungsqualität

### 2.1 Qualitative Bewertung mit Zensurenpunkten

Die Qualität der Übungsausführung wird anhand der nachfolgend aufgeführten Beurteilungskriterien mit maximal 15 Zensurenpunkten bewertet.

Ausführungspunkte	Beurteilungskriterien
15 – 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Elemente werden technisch fehlerfrei dargeboten.</li> <li>- Kleine Abweichungen von der optimalen Körperhaltung und -spannung können vorhanden sein.</li> <li>- Die Übung wird durchgängig fließend geturnt.</li> </ul>
12 – 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei der Ausführung einzelner Elemente treten kleinere technische Fehler auf.</li> <li>- Leichte Mängel sind in Körperhaltung und -spannung erkennbar.</li> <li>- Die Übung wird insgesamt noch fließend geturnt.</li> </ul>
9 – 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einige Elemente werden mit technischen Fehlern geturnt.</li> <li>- Einige Mängel sind in Körperhaltung und -spannung erkennbar.</li> <li>- Im Bewegungsfluss treten einige Unterbrechungen auf.</li> </ul>
6 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einige Elemente werden mit deutlichen technischen Fehlern geturnt.</li> <li>- Deutliche Mängel zeigen sich in Körperhaltung und -spannung.</li> <li>- Im Bewegungsfluss treten oft Unterbrechungen auf.</li> </ul>
3 – 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einige Elemente werden mit starken technischen Fehlern geturnt.</li> <li>- Starke Mängel zeigen sich in Körperhaltung und -spannung.</li> <li>- Bewegungsfluss ist kaum erkennbar.</li> </ul>

### 2.2 Qualitative Bewertung nach der 10-Punkte-Bewertung

Die Qualität der Übungsausführung wird mit maximal 10 Ausführungspunkten bewertet. Diese 10 Punkte setzen sich zusammen aus:

- + Technische Ausführung (max. 4 Punkte)
- + Haltung (max. 4 Punkte)
- + Bewegungsfluss (max. 2 Punkte)

Mängel in der Ausführung ergeben je nach Stärke und Häufigkeit entsprechend starke Abzüge. Die differenzierte Bewertung ist in Tabelle 4 aufgeführt. Dabei ist zu beachten, dass nicht die einzelnen Elemente, sondern die Gesamtperformance der Übung in den drei Teilbereichen zu bewerten ist.

	Einwandfrei	Mit geringen Mängeln	Mit einigen Mängeln	Mit deutlichen Mängeln	Mit sehr starken Mängeln
Technik	4	3,5 - 3	2,5 - 2	1,5 - 1	0,5 - 0
Haltung	4	3,5 - 3	2,5 - 2	1,5 - 1	0,5 - 0
Bewegungsfluss	2	1,5	1	0,5	0

**Tabelle 4:** Abstufungen bei der 10-Punkte-Bewertung

- > Beispiele für Mängel in der technischen Ausführung
  - Abweichungen vom technischen Leitbild
  - Fehlende Sprunghöhe und -weite
  - Landungsfehler
- > Beispiele für Mängel in der Haltung
  - Fehlende Körperspannung
  - Nicht gestreckte Arme und/oder Beine
  - Nicht gestreckte Füße
  - Geöffnete Beine
  - Abweichungen von Körperpositionen (gehockt, gebückt, gestreckt)
  - Ungenügende Spreizwinkel
- > Beispiele für Mängel im Bewegungsfluss
  - Sturz (vom oder auf das Gerät bzw. bei der Landung, Element wird jedoch gewertet)
  - Unterbrechung und Pause (mehr als zwei Sekunden)
  - Zusätzliche Schwünge oder Schwungholen
  - Griff- und Standkorrekturen
  - Zupfen an Kleidung, Frisur o. ä.
  - Vorsagen/Sprechen (mit Lehrer/in, Schüler/in)

### **3. Hinweise zur visuellen Darstellung der Übungen und Elemente**

Zur Veranschaulichung der in Kapitel 4 aufgeführten Übungen und Elemente wäre es günstig, sie bildhaft darzustellen. Dies kann der vorliegende Fachbrief jedoch nicht leisten. In der Fachliteratur und im Internet gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich über die Elemente zu informieren. Auf drei Medien soll an dieser Stelle jedoch hingewiesen werden, die den überwiegenden Teil der hier aufgeführten Elemente visualisieren:

- > auf die „Turnlehrer-App“ (TA),
- > auf die Leitbilder von „Turn10“ (T10),
- > auf das Skript „Le Parkour im Schulsport“.

Die „Turnlehrer-App“ ([www.turnlehrer.com](http://www.turnlehrer.com)) ist mit dem Smartphone zu nutzen. Sie steht kostenfrei für die Betriebssysteme Android und iOS (Apple) zur Verfügung. In dieser App werden die Turnelemente in kurzen Videosequenzen in Endlosschleifen gezeigt. Das Abspielen kann an beliebiger Stelle angehalten werden. Über einen einfach zu bedienenden Schieberegler lassen sich dann einzelne Bilder oder die Bewegung in verlangsamtem Tempo betrachten.

Das „Turn10“-Programm wird auf der Homepage des Deutschen Turner-Bundes (DTB) vorgestellt ([www.dtb.de/turn10](http://www.dtb.de/turn10)). U. a. zeichnet es sich durch eine einfache Konzeption zur Bewertung von Übungen bei Wettkämpfen aus. Zur Anwendung von „Turn10“ werden auf der Homepage des DTB unter „> Elemente“ und „> Service/ Download“ Leitbilder der Turnelemente für die einzelnen Geräte präsentiert. Diese Leitbilder enthalten Reihenbilder und textliche Hinweise zur optimalen Ausführung sowie zu Fehlermerkmalen.

Im Skript „Le Parkour im Schulsport“ werden Parkourelemente mit Bildfolgen dargestellt. Nahezu alle hier im Fachbrief aufgeführten Elemente sind dort abgebildet. Das Skript kann unter dem Link [https://www.sportunterricht.ch/IF/Le\\_Parkour\\_im\\_Schulsport.pdf](https://www.sportunterricht.ch/IF/Le_Parkour_im_Schulsport.pdf) aufgerufen werden.

Diese drei Medien können didaktisch sinnvoll in den Lehr- und Übungsprozess einbezogen werden. Zur Orientierung sind die Elemente am Boden, Barren, Reck, Schwebebalken und beim Sprung mit „TA“ und/ oder „T10“ ergänzend markiert, wenn sie in einem oder in beiden Medien dargeboten werden. Angaben in Klammern bedeuten, dass das Element in Teilen zu sehen ist.

## 4. Übungen und Elemente

### 4.1 Boden, Ringe, Barren, Reck und Schwebebalken

Boden		Medien
L	a) <i>Akrobatische Elemente</i>	
	• Kopfstand	T10
	• Rolle vorwärts	T10
	• Rolle rückwärts über den Stütz	TA, T10
	• Schulterrolle rückwärts	
	• Sprungrolle (gebeugter Körper)	TA, T10
	• Aufschwingen in den Handstand (auch mit Abrollen)	TA, T10
	• Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)	TA, T10
	• Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Radwende)	TA, T10
	b) <i>Gymnastische Elemente</i>	
	• Strecksprung mit ½ Drehung	
	• Pferdchensprung (auch mit ½ Drehung)	TA, T10
	• Hocksprung	
	• Schrittsprung (mind. 90°)	TA
	• Schersprung	T10
	• Anschlagsprung	
	• Wendesprung	
	• Standwaage	TA, T10
• ½ Drehung auf einem Bein		
M	a) <i>Akrobatische Elemente</i>	
	• Schulterfelgrolle	
	• Aus der Standwaage schwingen in den flüchtigen Handstand mit Abrollen	
	• Handstand aus dem beidbeinigem Absprung	
	• Aufschwingen in den Handstand, ½ Drehung, absetzen oder abrollen	TA, T10
	• Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz	
	• Felgrolle mit gebeugten Armen (durch den flüchtigen Handstand)	TA
	• Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) links <u>und</u> rechts	TA
	• Rad einarmig	T10
	• Radwende, Strecksprung mit ½ Drehung, Sprungrolle oder Rad	
	• Sprungrolle (gestreckter Körper)	
	b) <i>Gymnastische Elemente</i>	
	• Spreizsprung (Landung ein- oder beidbeinig)	
	• Schersprung mit ½ Drehung	
	• Strecksprung mit 1/1 Drehung	TA, T10
	• Pferdchensprung mit 1/1 Drehung	
	• Spagat/ Standspagat	TA, T10
	• Spagatsprung (mind. 160°)	
• 1/1 Drehung auf einem Bein	TA	
S	a) <i>Akrobatische Elemente</i>	
	• Schweizer Handstand	
	• Handstand mit 1/1 Drehung	T10
	• Felgrolle mit gestreckten Armen (durch den flüchtigen Handstand)	TA
	• Langsamer Handstützüberschlag vorwärts oder rückwärts (Bogengang)	T10

	• Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung auf beiden Beinen)	TA, T10
	• Handstütz-Schrittüberschlag vorwärts (Landung auf einem Bein)	TA, T10
	• Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)	TA, T10
	• Salto vorwärts (ggf. mit Sprungbrett)	TA, T10
	• Salto rückwärts	TA, T10
	<i>b) Gymnastische Elemente</i>	
	• Hocksprung mit 1/1 Drehung	
	• Durchschlagsprung	
	• Mindestens 1½ Drehungen auf einem Bein	

<b>Ringe</b>		
<b>L</b>	<i>a) Elemente</i>	
	• Zwei Vor- und Rückschwünge	
	• Ein Vor- und Rückschwung im Winkelhang	
	• Hangkehre vorwärts*	
	<i>b) Abgang</i>	
	• Niedersprung am Ende des Rückschwungs	
<b>M</b>	<i>a) Elemente</i>	
	• Hangkehren vorwärts links und anschließend rechts (oder umgekehrt)**	
	• Hangkehre rückwärts*	
	• Hangkehren (vor- oder rückwärts) mit 1/1 Drehung	
	• Am Ende des Vorschwungs Aufschwingen in den Kipphang	
	• Kipphangschaukel mit mehrmaliger Schwungsverstärkung	
	• Am Ende des Vorschwungs Klimmzug in den Beugehang, nach Rück- und Vorschwung Senken in den Streckhang an derselben Position	
	<i>b) Abgang</i>	
	• Am Ende des Vorschwungs Niedersprung mit ½ Drehung	
<b>S</b>	<i>a) Elemente</i>	
	• Hangkehren (vor- oder rückwärts) mit 1½ Drehungen	
	• Am Ende des Vorschwungs aus dem Kipphang schwunghaftes Strecken in den Langhang mit ½ Drehung	
	• Am Ende des Rückschwungs Aufschwingen in den Sturzhang	
	• Am Ende des Rückschwungs Klimmzug in den Beugehang, nach Vor- und Rückschwung Senken in den Streckhang an derselben Position	
	<i>b) Abgang</i>	
		• Am Ende des Vorschwungs Überschlag rückwärts (Salto)

#### Anmerkungen

Am Anfang der Übung hat der Turner oder die Turnerin drei Vor- und Rückschwünge zum Einschwingen, die nicht bewertet werden.

\* Hangkehren gelten erst als geturnt, wenn der Turner oder die Turnerin mit einer gegengleichen Bewegung wieder in die normale Langhanglage gelangt ist.

\*\* also insgesamt vier Drehungen

Parallelbarren		Medien
L	a) <i>Angänge</i>	
	• Kippe in den Grätschsitz (Taucheraufschwung)	TA
	• Sprung in den Stütz in die Barrenmitte am mindestens brusthohen Barren (Sprungbrett vor der Holmengasse)	(T10)
	b) <i>Elemente</i>	
	• Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	TA, T10
	• Schwingen mit Grätschen und Schließen der Beine vorne und hinten	T10
	• Oberarmkippe in den Grätschsitz	T10
	• Schraubenspreizen	
	• Oberarmstand aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	(TA), (T10)
	• Außenquersitz rechts in den Außenquersitz links (oder gegengleich)	T10
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Kehre oder Kehre mit ¼ Drehung	T10
	• Wende oder Wende mit ¼ Drehung (Beine mindestens 30°)	TA, T10
M	a) <i>Angänge</i>	
	• Hockwende in den Stütz	
	• Schwungstemme rückwärts (Beine in Holmhöhe) [auch als <i>Element</i> möglich]	TA, T10
	• Schwungstemme vorwärts in den Grätschsitz [auch als <i>Element</i> möglich]	TA, T10
	b) <i>Elemente</i>	
	• Schwingen in den Oberarmstand	TA
	• Winkelstütz, 2 s gehalten (Beine parallel zum Barrenholm)	T10
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Wende rechts mit ½ Drehung rechts oder gegengleich (Wendekehre)	TA
	• Kehre mit ½ Drehung zum Holm	TA
	• Wende (Beine mindestens 60°)	
	• Drehhockwende (am Barrenende)	TA
	S	a) <i>Angänge</i>
• Wende mit gestreckten Beinen		
• Kippaufschwung (Lauf- od. Schwebekippe) mit Ell-Griff [auch als <i>Element</i> möglich]		TA
• Oberarmkippe aus dem Aufschwung [auch als <i>Element</i> möglich]		TA, T10,
b) <i>Elemente</i>		
• Schwungstemme rückwärts (Füße u. Hüfte in Schulterhöhe)		TA
• Oberarmkippe aus dem Rücksenken in die Oberarmkipplage		TA
• Handstand		T10
• Spitzwinkelstütz, 2 s gehalten (Beine geschlossen oder gegrätscht, Oberkörper-Beine maximal 45°)		
c) <i>Abgänge</i>		
• Drehhockwende (in der Barrenmitte)		TA, T10
• Hohe Wende in den Außenquerstand		TA

Anmerkung: Beim Angang am brusthohen Stützbarren sollte vom Einsatz eines Sprungbretts in der Regel abgesehen werden.

Stufenbarren		Medien
L	a) <i>Angänge</i>	
	• Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz	TA
	• Sprung in den Hang am hohen Holm mit Überhocken beider Beine in den Liegehang	
	b) <i>Elemente</i>	
	• Hüftaufschwung aus dem Liegehang	
	• Hüftabzug aus dem Stütz am hohen Holm zum Liegehang	
	• Vorspreizen mit ½ Drehung in den Stütz	(TA)
	• Knieab-Knieaufschwung	T10
	• Knieumschwung vorwärts oder rückwärts	
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Hockwende (aus dem Stand auf dem unteren Holm)	T10
	• Felgunterschwingung aus dem Stand	
	• Hüftabzug	T10
M	a) <i>Angänge</i>	
	• Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz (Hüftaufzug)	TA, T10
	• Vorhocken eines Beines [auch als <i>Element</i> möglich]	TA
	b) <i>Elemente</i>	
	• Hüftumschwung vorlings rückwärts*	TA, T10
	• Spreizumschwung vorwärts oder rückwärts*	(TA), T10
	• Aufstemmen	
	• Knieab-Knieaufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm	
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Felgunterschwingung aus dem Stütz	TA
	• Hohe Wende	
	• Felgunterschwingung aus dem Stand (am Boden oder unteren Holm) mit Aufgrätschen	TA
	S	a) <i>Angänge</i>
• Sprung in den freien Stütz am niedrigen Holm, Hüftumschwung vorlings rückwärts*		
• Alle Kippbewegungen		(TA), T10
b) <i>Elemente</i>		
• Hüftumschwung vorlings vorwärts		TA, T10
• Alle Kippbewegungen		TA, T10
• Riesenfelgaufschwung (Halber Riese)*		
• Aus dem Stütz Aufhocken beider Beine		TA
• Freier Felgumschwung		
c) <i>Abgänge</i>		
• Felgunterschwingung aus dem Stütz mit Aufgrätschen		TA

\* vornehmlich am Spannbarren

Reck		Medien
L	a) <i>Angänge</i>	
	• Hüftaufschwung (mit Schwungbeineinsatz)*	
	• Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen*	T10
	b) <i>Elemente</i>	
	• Vorspreizen mit ½ Drehung in den Stütz	
	• Knieab- Knieaufschwung	T10
	• Knieumschwung vorwärts oder rückwärts	
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Felgunterschwung aus dem Stand*	T10
• Hüftabzug	T10	
M	a) <i>Angänge</i>	
	• Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz (Hüftaufzug)	TA, T10
	• Unterschwung mit Kammgriff, Rückschwung mit Umgreifen in den Ristgriff** [auch als <i>Element</i> möglich]	TA
	b) <i>Elemente</i>	
	• Hüftumschwung vorlings rückwärts	TA, T10
	• Vorhocken eines Beines	
	• Spreizumschwung vorwärts oder rückwärts	T10
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Hockwende*	T10
	• Felgunterschwung aus dem Stand mit Aufgrätschen*	TA (StB)
• Felgunterschwung aus dem Stütz	TA, T10	
S	a) <i>Angänge</i>	
	• Sprung in den freien Stütz und Hüftumschwung vorlings rückwärts*	
	• Alle Kippbewegungen	TA, T10
	b) <i>Elemente</i>	
	• Hüftumschwung vorlings vorwärts	TA, T10
	• Stemmaufschwung rückwärts (Schwungstemme)**	TA, T10
	• Riesenfelgaufschwung in den Stütz (Halber Riese)**	TA
	• Freier Felgumschwung	T10
	• Alle Kippbewegungen	TA, T10
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Hocke aus dem Stütz*	TA, T10
• Felgunterschwung aus dem Stütz mit Aufgrätschen	TA (StB)	

\* nur am Stützreck möglich (Reckstange zwischen Schulter- und Augenhöhe)

StB: s. Stufenbarren

\*\* nur am Hochreck möglich

Schwebebalken		Medien
L	a) <i>Angänge</i>	
	• Aufhocken	(TA)
	• Aufhocken mit Seitspreizen eines Beines	
	• Drehhocke (Hockwende)	(TA)
	• Sprung in den Stütz mit Überspreizen eines Beines, ¼ Drehung in den Grätschsitz	
	b) <i>Gymnastische und akrobatische Elemente</i>	
	• Wechselsprung	
	• Pferdchensprung	TA, T10
	• Nachstellsprungschritt	
	• Hocksprung	T10
	• Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände hinter dem Körper (Schwebesitz)	TA
	• Kniewaage	
	• ½ Drehung beidbeinig im Ballenstand oder im Hockstand	TA, T10
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Hocksprung	T10
• Grätschsprung	T10	
• Strecksprung mit ½ Drehung		
M	a) <i>Angänge</i>	
	• Seitliches Auflaufen mit Abstützen	
	• Vorhocken eines Beines mit ¼ Drehung in den Grätschsitz	(TA)
	• Aufgrätschen	
	b) <i>Gymnastische und akrobatische Elemente</i>	TA, T10
	• Schrittsprung	
	• Spreizsprung (mind. 90°)	TA
	• Schersprung	T10
	• Standwaage	TA, T10
	• ½ Drehung auf einem Bein	TA, T10
	• Spagat	
	• Sohlenstand mit Seitspreizen gefasst	
	c) <i>Abgänge</i>	TA, T10
	• Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Radwende)	
	• Grätschwinkelsprung	TA, T10
S	a) <i>Angänge</i>	
	• Aufhocken mit freiem Seitspreizen u. ¼ Drehung mit in Hüfthöhe gehaltenem Bein	
	• Durchhocken in den Sitz	
	• Freies Auflaufen	
	• Freies Aufspringen (beidbeiniger Absprung)	
	b) <i>Gymnastische und akrobatische Elemente</i>	
	• Spitzwinkelsitz ohne Stütz der Hände (freier Schwebesitz, freies Absenken u. fr. Aufstehen)	TA
	• Spreizsprung (mind. 120°)	TA
	• Sprungkombination von 2 Sprüngen ohne Zwischenschritt (mind. 1 Sprung aus M)	
	• Rolle vorwärts	TA, T10
	• 1/1 Drehung auf einem Bein	TA, T10
	• Flüchtiger Handstand	TA, T10
	c) <i>Abgänge</i>	
	• Handstütz-Überschlag vorwärts	TA, T10
	• Freier Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Freie Radwende)	
• Salto vorwärts	T10	

Anmerkung: Die Höhe des Schwebebalkens beträgt mindestens 1,10 m.

## 4.2 Sprung und Minitrampolin

Die Kombination von Sprung und Minitrampolin ist im Praxistest der Abschlussleistung und im praktischen Teil der Abiturprüfung nicht möglich.

An beiden Geräten können zwei Sprünge ausgeführt werden. Die Sprünge können gleiche oder unterschiedliche Inhalte haben. Der bessere wird gewertet.

Anlauf und Einsprung erfolgen vom Boden aus.

Die Gerätehöhen beim Sprung haben keinen Einfluss auf die Festlegung des Schwierigkeitsgrades. Sie sind in folgenden Bereichen - unter Beachtung der vorhandenen Ausstattung - frei wählbar:

Jungen: 1,20 – 1,35 m, Mädchen: 1,10 – 1,25 m.

		Sprung		
Schwierigkeitsgrad	Jungen		Jungen oder Mädchen	Mädchen
	Pferd		Sprungtisch	Pferd quer
	quer	längs		
S1	Hockwende	---	---	Hockwende
S2	Sprunggrätsche Sprunghocke	---	---	Sprunggrätsche
S3	Radwende	Sprunggrätsche	Sprunggrätsche Sprunghocke	Sprunghocke
S4	---	Sprunghocke Radwende	Radwende	Radwende
S5	---	Handstütz- Sprungüberschlag	Handstütz- Sprungüberschlag	Handstütz- Sprungüberschlag

TA: Sprunghocke, Handstütz-Sprungüberschlag,

T10: Hockwende, Sprunggrätsche, Sprunghocke, Radwende, Handstütz-Sprungüberschlag

Schwierigkeitsgrad	Minitrampolin
S1	Grätschsprung Hocksprung
S2	Grätschwinkelsprung Bücksprung
S3	Strecksprung mit 1/2 Drehung Strecksprung mit 1/1 Drehung
S4	Salto vorwärts gehockt
S5	Salto vorwärts gebückt Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung

## 4.3 Parkour

Parkour	
L	<b>1. Balancieren auf verschiedenen Turngeräten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancieren auf Rändern eines Kastenteils</li> <li>• An der Wand balancieren</li> <li>• Balancieren über Reckstangen</li> <li>&gt; Mit Sprüngen und 180° Drehungen</li> <li>&gt; Mit Sprüngen und 360° Drehungen</li> <li>• Cat Balance</li> <li>&gt; Auf allen Vieren balancieren</li> <li>&gt; Im Stehen balancieren</li> </ul>
L	
L	
M	
S	
L	
L	
L	
L-M	<b>2. Präzisionssprünge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung auf Reckstange (Schwierigkeit je nach Kastenabstand)</li> <li>&gt; 180° oder 360° Drehung von der Stange hinunter</li> <li>&gt; 180° Drehung auf der Stange</li> <li>&gt; 360° auf der Stange</li> <li>• Präzisionshocksprung über Reckstange auf Reckstange</li> <li>• Präzisionssprünge auf Bänke (Schwierigkeit je nach Abstand der Bänke)</li> <li>&gt; 180° Drehungen beim Springen von Bank zu Bank</li> <li>&gt; 360° Drehungen beim Springen von Bank zu Bank</li> <li>• Präzisionssprung auf Barren</li> </ul>
L	
L	
S	
M	
L-M	
M	
M	<b>3. Sprünge auf und über Hindernisse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crane Jump (auch mit kleinem Kasten davor)</li> <li>• Hockwende (Schwierigkeit je nach Kastenhöhe)</li> <li>&gt; 360° in der Flugphase</li> <li>• Durchhocken (Schwierigkeit je nach Kastenhöhe)</li> <li>&gt; Kasten längs</li> <li>• Lazy Vault</li> <li>• Wolfsprung – Speed Vault</li> <li>• Hockwende rückwärts – Reverse Vault</li> <li>• Diebsprung (Kastenhöhe über Hüfthöhe)</li> <li>• Katzensprung</li> <li>&gt; mit 540° Drehung nach Absprung</li> <li>• Großer Katzensprung (Schwierigkeit je nach Kastenabstand)</li> <li>• Sprünge an, auf und über Reckstange und Stufenbarren</li> <li>&gt; Hockwende über Reckstange</li> <li>&gt; Sprung über Stufenbarren (Hockwende)</li> <li>&gt; Sprung durch Stufenbarren (Durchbruch vorwärts)</li> <li>&gt; Sprung durch Stufenbarren (Durchbruch rückwärts)</li> <li>&gt; Kombination: Hocken und Durchbruch am Stufenbarren</li> <li>• Wandhochsprung – Wall up</li> <li>&gt; Absprung von weit entferntem kleinem Kasten</li> <li>• Big Jump</li> </ul>
L	
L-M	
M	
L-M	
M	
L	
L	
L	
M	
L	
M	
M-S	
L	
L	
L	
M	
M	
L	
M	
M	
L-M	<b>4. Wandläufe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wall Run</li> <li>&gt; Vorübung I: Wall Run mit kleinem Kasten für Absprung davor</li> <li>&gt; Vorübung II: Wall Run über Kasten quer an der Wand</li> <li>&gt; Wall Run über große Weichbodenmatte quer oder hohem Kasten</li> <li>&gt; Wall Run mit Kasten mit Handaufsatz (Schwierigkeit je nach Kastenhöhe)</li> <li>&gt; Wall Run mit hohem Kasten (Kasten in Schulterhöhe) ohne Handaufsatz</li> </ul>
S	

M	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° Wall Jump</li> </ul>
S	> mit 540° Drehung in der Luft
S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehhocke an der Wand</li> </ul>
M	> Drehhocke an der Weichbodenmatte
S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backflip</li> </ul>
M	> Backflip mit einer Hilfestellung
<b>5. Rollen</b>	
L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powerrolle über kleine Hindernisse</li> </ul>
L	• Auch Sprünge von Hindernissen mit anschl. Powerrolle
L	• Hindernisrolle über einen Mattenberg
M	• Hindernisrolle über großen Kasten

### Anmerkungen

Um im Parkour eine Übung zusammenzustellen, werden folgende Gruppen unterschieden:

1. Balancieren
2. Präzisions sprünge
3. Sprünge auf und über Hindernisse
4. Wandläufe
5. Rollen

Für eine Übung müssen die gewählten Elemente aus mindestens vier verschiedenen Gruppen stammen. Jede Gruppe darf maximal mit zwei Elementen vertreten sein.

Der Schwierigkeitsgrad der Übung wird durch die Anzahl der leichten, mittleren und schwierigen Elemente bestimmt (s. Tabelle 1, S. 4). Diese drei Niveaustufen sind in der Übersicht der Parkour-elemente (s. o.) ausgewiesen. Bei dieser Zuordnung ist zu beachten, dass das Schwierigkeitsniveau u. a. durch Geräthöhe, Abstände, Neigung, Untergrund und flexible Aufhängungen beeinflusst werden kann. Dementsprechend können sich in der Praxis zu der hier vorgestellten Einteilung Abweichungen ergeben bzw. können sie bewusst initiiert werden. Über die Zuordnung zu den Niveaustufen L, M und S muss dann von den Lehrkräften vor Ort entschieden werden.

Die Ausführungsqualität kann mit Zensurenpunkten (0 -15 ZP) mittels der Kategorien

- Dynamik/Flow
  - Optimales Beherrschen der Bewegung ohne Unter- und Überforderung
  - Strecke effizient und kreativ absolvieren
  - Fließende Bewegungen, die nicht stockend oder abgehackt aussehen dürfen
- Style
  - Abwechslungsreiche/vielseitige Präsentation
  - Situationsgemäßes Einsetzen der Technik
  - Landung situativ anpassen (gut abgefedert, nicht zu statisch, in die Bewegungsrichtung)
- Ausführung
  - Elemente entsprechend der technischen Bewegungsmerkmale realisieren
  - Erreichen einer angemessenen Höhe und Weite
  - Keine Stürze

beurteilt werden, die gleichwertig zu je einem Drittel in die Bewertung eingehen.

Mit Hilfe von Tabelle 2 (S. 4) ist aus dem Schwierigkeitsgrad der Übung und der Ausführungsqualität die Gesamtbewertung der Übung zu bestimmen.

Die im Parkour gezeigten Elemente dürfen nicht auch im zweiten Teil des Praxistests verwendet werden. Wenn z. B. im Parkour eine Hockwende eingebaut ist, kann nicht im zweiten Teil des Praxistests der Sprung mit der Hockwende am Pferd gewählt werden.

## II. Leistungsanforderungen in der Leichtathletik

Mädchen																						
ZP	Laufen										Springen				Werfen/Stoßen						ZP	
	100 m		400 m		800 m		3000 m		Hürden*		Weitspr.		Hochspr.		Kugel 4 kg		Diskus 1 kg		Speer 600 g			
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst	
15	14,0	13,5	70,5	68,0	2:57	2:51	14:45	13:35	19,4	18,6	4,34	4,47	1,35	1,40	7,50	8,60	22,10	24,23	24,00	26,28	15	
14	14,3	13,7	72,0	68,5	3:04	2:58	15:15	13:55	19,7	18,9	4,23	4,36	1,32	1,38	7,24	8,36	21,17	23,32	22,94	25,33	14	
13	14,6	13,9	73,5	69,0	3:11	3:05	15:45	14:15	20,0	19,2	4,12	4,25	1,29	1,36	6,98	8,12	20,24	22,41	21,88	24,38	13	
12	14,9	14,2	75,0	69,5	3:18	3:12	16:15	14:40	20,3	19,5	4,01	4,14	1,27	1,34	6,72	7,88	19,31	21,50	20,82	23,43	12	
11	15,2	14,5	76,5	70,0	3:25	3:19	16:45	15:05	20,6	19,8	3,90	4,03	1,24	1,32	6,46	7,64	18,38	20,59	19,76	22,48	11	
10	15,5	14,7	78,5	71,8	3:32	3:26	17:15	15:35	21,0	20,2	3,79	3,92	1,21	1,30	6,20	7,40	17,45	19,66	18,70	21,53	10	
9	15,8	15,0	80,5	73,6	3:39	3:34	17:50	16:05	21,4	20,6	3,67	3,80	1,19	1,28	5,94	7,16	16,52	18,73	17,64	20,58	9	
8	16,1	15,3	82,5	75,4	3:46	3:41	18:25	16:40	21,9	21,1	3,55	3,68	1,16	1,26	5,68	6,92	15,59	17,80	16,58	19,63	8	
7	16,4	15,5	84,5	77,2	3:54	3:49	19:00	17:15	22,4	21,6	3,43	3,56	1,13	1,24	5,42	6,68	14,66	16,87	15,52	18,68	7	
6	16,7	15,8	86,5	79,1	4:02	3:56	19:40	17:55	22,9	22,1	3,31	3,44	1,11	1,21	5,15	6,44	13,73	15,92	14,46	17,73	6	
5	17,1	16,1	88,5	81,0	4:10	4:04	20:20	18:35	23,4	22,6	3,19	3,32	1,08	1,18	4,88	6,19	12,80	14,97	13,38	16,76	5	
4	17,5	16,4	90,5	82,9	4:18	4:11	21:00	19:15	23,9	23,1	3,07	3,20	1,05	1,15	4,61	5,94	11,85	14,02	12,30	15,79	4	
3	17,9	16,7	93,0	84,9	4:26	4:19	21:50	20:00	24,5	23,7	2,95	3,08	1,03	1,12	4,34	5,69	10,90	13,07	11,22	14,82	3	
2	18,3	17,0	95,5	86,9	4:34	4:27	22:40	20:45	25,1	24,3	2,83	2,96	1,00	1,09	4,07	5,44	9,95	12,12	10,14	13,85	2	
1	18,7	17,3	98,0	88,9	4:42	4:35	23:30	21:30	25,7	24,9	2,71	2,84	0,97	1,06	3,80	5,19	9,00	11,17	9,06	12,88	1	

\* 100-m-Hürdenlauf, Hürdenhöhe 0,84 m

Jungen																						
ZP	Laufen										Springen				Werfen/Stoßen						ZP	
	100 m		400 m		800 m		3000 m		Hürden*		Weitspr.		Hochspr.		Kugel 6 kg		Disk 1,75 kg		Speer 800 g			
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst	
15	12,3	12,1	60,5	58,0	2:26	2:20	12:00	11:16	18,0	17,3	5,45	5,68	1,60	1,67	9,75	10,30	26,90	29,10	34,00	36,20	15	
14	12,5	12,3	62,0	59,0	2:32	2:23	12:20	11:25	18,4	17,7	5,30	5,58	1,57	1,64	9,40	9,95	25,88	28,17	32,65	35,05	14	
13	12,7	12,5	63,5	60,0	2:38	2:26	12:40	11:34	18,8	18,1	5,15	5,46	1,54	1,61	9,05	9,60	24,86	27,23	31,30	33,90	13	
12	13,0	12,7	65,0	61,0	2:44	2:29	13:05	11:46	19,2	18,5	5,00	5,32	1,50	1,58	8,70	9,25	23,84	26,29	29,95	32,75	12	
11	13,3	12,9	67,0	62,0	2:50	2:32	13:30	12:00	19,6	18,9	4,85	5,17	1,46	1,55	8,35	8,90	22,82	25,35	28,60	31,60	11	
10	13,6	13,1	69,0	63,5	2:56	2:36	13:55	12:17	20,1	19,4	4,70	5,01	1,42	1,52	8,00	8,55	21,80	24,39	27,25	30,45	10	
9	13,9	13,3	71,0	65,0	3:02	2:40	14:20	12:37	20,6	19,9	4,54	4,85	1,38	1,49	7,65	8,20	20,78	23,43	25,90	29,30	9	
8	14,2	13,5	73,0	66,5	3:08	2:44	14:50	12:59	21,1	20,4	4,38	4,69	1,34	1,46	7,30	7,85	19,76	22,47	24,55	28,15	8	
7	14,5	13,7	75,0	68,1	3:14	2:48	15:20	13:24	21,7	21,0	4,22	4,53	1,30	1,43	6,95	7,50	18,74	21,51	23,20	27,00	7	
6	14,8	14,0	77,0	69,7	3:21	2:52	15:50	13:52	22,3	21,6	4,06	4,37	1,26	1,39	6,60	7,15	17,72	20,55	21,85	25,85	6	
5	15,1	14,3	79,0	71,3	3:28	2:56	16:20	14:23	22,9	22,2	3,90	4,21	1,22	1,35	6,25	6,80	16,70	19,59	20,48	24,68	5	
4	15,4	14,6	81,0	72,9	3:35	3:01	16:50	14:54	23,5	22,8	3,74	4,05	1,18	1,31	5,90	6,45	15,68	18,63	19,11	23,51	4	
3	15,7	14,9	83,5	74,6	3:42	3:06	17:20	15:26	24,2	23,5	3,58	3,89	1,14	1,27	5,55	6,10	14,62	17,63	17,74	22,34	3	
2	16,0	15,2	86,0	76,3	3:49	3:11	17:50	15:58	24,9	24,2	3,42	3,73	1,10	1,23	5,20	5,75	13,56	16,63	16,37	21,17	2	
1	16,3	15,5	88,5	78,0	3:56	3:16	18:20	16:30	25,6	24,9	3,26	3,57	1,06	1,19	4,85	5,40	12,50	15,63	15,00	20,00	1	

\* 110-m-Hürdenlauf, Hürdenhöhe 0,99 m

### III. Leistungsanforderungen im Schwimmen

Mädchen																	
ZP	Freistil						Brust						Rücken/Schmetterling Lagen				ZP
	50 m		100 m		400 m		50 m		100 m		400 m		50 m		100 m		
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst
15	0:43	0:37	1:36	1:28	8:40	8:25	0:49	0:47	1:53	1:48,6	10:05	9:45	0:47,8	0:44,8	1:52,6	1:44,6	15
14	0:44	0:38	1:38	1:31	9:00	8:45	0:50	0:48	1:55	1:50,6	10:15	9:55	0:48,8	0:45,8	1:54,6	1:46,6	14
13	0:45	0:39	1:40	1:34	9:20	9:05	0:51	0:49	1:57	1:52,6	10:25	10:05	0:49,8	0:46,8	1:56,6	1:48,6	13
12	0:46	0:40	1:42	1:37	9:40	9:25	0:52	0:50	1:59	1:54,6	10:35	10:15	0:50,8	0:47,8	1:58,6	1:50,6	12
11	0:47	0:41	1:44	1:40,1	10:00	9:45	0:53	0:51	2:01	1:56,6	10:45	10:25	0:51,8	0:48,8	2:00,6	1:52,6	11
10	0:48,5	0:42,5	1:47,6	1:43,7	10:27	10:12	0:55	0:52,9	2:05,3	2:00,7	11:05	10:45	0:53,7	0:50,7	2:04,9	1:56,9	10
9	0:50,1	0:44,1	1:51,2	1:47,3	10:54	10:39	0:57,1	0:54,8	2:09,6	2:04,9	11:26	11:06	0:55,6	0:52,6	2:09,2	2:01,2	9
8	0:51,7	0:45,7	1:54,9	1:51,0	11:21	11:06	0:59,2	0:56,7	2:13,9	2:09,1	11:47	11:27	0:57,5	0:54,5	2:13,6	2:05,6	8
7	0:53,3	0:47,3	1:58,6	1:54,7	11:48	11:33	1:01,3	0:58,6	2:18,2	2:13,3	12:08	11:48	0:59,4	0:56,4	2:18,0	2:10,0	7
6	0:54,9	0:48,9	2:02,3	1:58,4	12:15	12:00	1:03,4	1:00,5	2:22,6	2:17,5	12:29	12:09	1:01,3	0:58,3	2:22,4	2:14,4	6
5	0:56,5	0:50,5	2:06,0	2:02,1	12:42	12:27	1:05,5	1:02,4	2:27,0	2:21,7	12:50	12:30	1:03,3	1:00,3	2:26,8	2:18,8	5
4	0:58,1	0:52,1	2:09,7	2:05,8	13:09	12:54	1:07,6	1:04,3	2:31,4	2:25,9	13:11	12:51	1:05,3	1:02,3	2:31,2	2:23,2	4
3	1:00,4	0:54,3	2:15,2	2:11,2	13:42	13:27	1:10,5	1:06,9	2:37,9	2:32,2	13:35	13:15	1:08,1	1:05,1	2:37,7	2:29,6	3
2	1:02,7	0:56,5	2:20,7	2:16,6	14:15	14:00	1:13,4	1:09,5	2:44,4	2:38,5	13:59	13:39	1:10,9	1:07,9	2:44,2	2:36,0	2
1	1:05,0	0:58,7	2:26,2	2:22,0	14:48	14:33	1:16,3	1:12,1	2:50,9	2:44,8	14:23	14:03	1:13,7	1:10,7	2:50,7	2:42,4	1

Jungen																	
ZP	Freistil						Brust						Rücken/Schmetterling Lagen				ZP
	50 m		100 m		400 m		50 m		100 m		400 m		50 m		100 m		
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst
15	0:37	0:33	1:28,6	1:19	8:28	7:53	0:44	0:42	1:40,8	1:36,8	9:10	8:50	0:41,2	0:39,2	1:41,3	1:32,3	15
14	0:38	0:34	1:30,6	1:21	8:40	8:05	0:45	0:43	1:42,8	1:38,8	9:20	9:00	0:42,2	0:40,2	1:43,3	1:34,3	14
13	0:39	0:35	1:32,6	1:23	8:52	8:17	0:46	0:44	1:44,8	1:40,8	9:30	9:10	0:43,2	0:41,2	1:45,3	1:36,3	13
12	0:40	0:36	1:34,6	1:25	9:04	8:29	0:47	0:45	1:46,8	1:42,8	9:40	9:20	0:44,2	0:42,2	1:47,3	1:38,3	12
11	0:41	0:37	1:36,6	1:27	9:16	8:41	0:48	0:46	1:48,8	1:44,8	9:50	9:30	0:45,2	0:43,2	1:49,3	1:40,3	11
10	0:42,5	0:38,5	1:40,2	1:30,6	9:40	9:05	0:50	0:47,8	1:52,8	1:48,6	10:05,5	9:45,5	0:46,9	0:44,9	1:53,5	1:44,5	10
9	0:44,0	0:40,0	1:43,8	1:34,2	10:04	9:29	0:52	0:49,7	1:56,8	1:52,4	10:21,0	10:01,0	0:48,7	0:46,7	1:57,7	1:48,7	9
8	0:45,5	0:41,5	1:47,5	1:37,9	10:28	9:53	0:54	0:51,6	2:00,8	1:56,2	10:36,5	10:16,5	0:50,5	0:48,5	2:01,9	1:52,9	8
7	0:47,0	0:43,0	1:51,2	1:41,6	10:52	10:17	0:56	0:53,5	2:04,8	2:00,0	10:52,0	10:32,0	0:52,3	0:50,3	2:06,1	1:57,1	7
6	0:48,5	0:44,5	1:54,9	1:45,3	11:16	10:41	0:58	0:55,4	2:08,8	2:03,8	11:07,5	10:47,5	0:54,1	0:52,1	2:10,3	2:01,3	6
5	0:50,0	0:46,0	1:58,6	1:49,0	11:40	11:05	1:00	0:57,3	2:12,8	2:07,6	11:23,0	11:03,0	0:55,9	0:53,9	2:14,5	2:05,5	5
4	0:51,5	0:47,5	2:02,3	1:52,7	12:04	11:29	1:02	0:59,2	2:16,8	2:11,4	11:38,5	11:18,5	0:57,7	0:55,7	2:18,7	2:09,7	4
3	0:53,7	0:49,7	2:07,7	1:58,0	12:34	11:59	1:04,8	1:01,8	2:22,8	2:17,1	11:56,5	11:36,5	1:00,3	0:58,3	2:25,0	2:16,0	3
2	0:55,9	0:51,9	2:13,1	2:03,3	13:04	12:29	1:07,6	1:04,4	2:28,8	2:22,8	12:14,5	11:54,5	1:02,9	1:00,9	2:31,3	2:22,3	2
1	0:58,1	0:54,1	2:18,5	2:08,6	13:34	12:59	1:10,4	1:07,0	2:34,8	2:28,5	12:32,5	12:12,5	1:05,5	1:03,5	2:37,6	2:28,6	1

[Angaben in Minuten]