Verteilung der Schwerpunkte in den Klassen in den Bereichen SPORTSPIELE/SCHWIMMEN/GERÄTTURNEN/AUSDAUER/FITNESS

Klasse	SPORTSPIELE		SCHWIMMEN	GERÄTTURNEN		AUSDAUER	FITNESS	Leichtathletik
	Schüler	Schülerinnen	SuS	Schüler	Schülerinnen	SuS	SuS	SuS
5	**vielseitiges Spielen** Hinführung HB, (FB)		**Brust** **Startsprung**	**vielfältiges Bewegen an Geräten (Geräte-landschaft)** (Geräte kennenlernen: z.B. Schwingen an Reck/Barren/Ringen, Stützen an Reck/Barren, Aufhocken vom Sprungbrett auf den Kasten, Streck-/Hock-/Grätschsprung am Minitrampolin, Balancieren über Balken/Reckstangen, Klettern an Sprossenwand/Tauen, …) **Boden** (Rolle vw/rw, Flugrolle, Rad, Handstand) **Sprung** (Hocke über Querkasten)		**5-min-Lauf/** **Shuttle-Run**	**Seilspringen**	**3-Kampf (BJS)**
6	**VB, BB** (FB, HB)		**Kraul** **Startsprung**			**6-min-Lauf/** **Shuttle-Run**	**Liegestütz** **+ Seilspringen**	
7	BB, FB, HB, VB immer je nach Halle	BB, FB, HB, VB immer je nach Halle *(VB - im Hinblick auf die Kursstufe - nicht vernachlässigen!!!!)*	**Wenn Schwimm-zeit vorhanden:** **Vertiefung** (Brust, Kraul, Start-sprung, Wende, aus-dauerndes Schwim-men)	**Reck**	**Reck/Stufenbarren**	**7-min-Lauf/** **Shuttle-Run**	**Standweitsprung** **+ Seilspringen**	
8				**Barren**	**Balken**	**8-min-Lauf/** **Shuttle-Run**	**Sit-ups** **+ Seilspringen**	**mind. 1x Kugel** **mind. 1x Hoch-sprung**
9				**Boden Weiterführung** (Flugrolle, Handstand abrollen, Handstützüber-schlag, Rad, Radwende) *(gut kombinierbar mit Elementen aus dem Par-cours)*		**9-min-Lauf/** **Shuttle-Run**	**Unterarmstütz** **+ Seilspringen**	
10				**Sprung Weiterführung** (Hocke, Handstützsprungüberschlag) *(gut kombinierbar mit Elementen aus dem Par-cours)*		**10-min-Lauf/** **Shuttle-Run**	**Liegestütz** **+ Seilspringen**	
K1						**12min/30min/** **Shuttle-Run**		
K2							**Fitness Test**	

Tabellen SCHWIMMEN

KLASSE 5	25m Brust	Streckentauchen in m*
1	29,8	18
1-	30,3	17
1-2	30,8	16
2+	31,3	15
2	31,8	14
2-	32,8	13
2-3	33,8	12,5
3+	34,3	12
3	34,8	11
3-	35,8	10
3-4	36,8	9,5
4+	37,8	9
4	38,8	8
4-	39,8	7
4-5	40,8	6,5
5+	41,8	6
5	42,8	5
5-	43,8	4
5-6	45,8	3,5
6+	46,8	3
6	47,8	<3

KLASSE 6	25m Freistil	Streckentauchen in m*
1	23	20
1-	23,5	19
1-2	24	18
2+	24,5	17
2	25	16
2-	26	15
2-3	27	14,5
3+	27,5	14
3	28	13
3-	29	12
3-4	30	11,5
4+	31	11
4	32	10
4-	33	9
4-5	35	8,5
5+	36	8
5	38	7
5-	39	6
5-6	41	5,5
6+	42	5
6	44	<5

*verändert nach Tabelle BJS 10/11 bzw. 12 Jahre (https://www.bundesjugendspiele.de/downloads/BJS_Handbuch_ZIP_PDF/handbuch_komplett_10_11_2014_1.pdf)

Tabellen SCHWIMMEN

KLASSE 7 SCHÜLER-INNEN	50m Brust	50m Frei-stil	Strecken-tauchen in m*	Cooper Strecke in m
1	57,2	46,3	22	590
1-	58,2	47,3	21	570
1-2	59,2	48,3	20	550
2+	1:00,2	49,3	19	530
2	1:01,2	50,3	18	510
2-	1:04,2	51,3	17	490
2-3	1:06,2	53,3	16,5	470
3+	1:07,2	54,3	16	450
3	1:08,2	56,3	15	430
3-	1:10,2	58,3	14	410
3-4	1:12,2	1:00,3	13,5	390
4+	1:14,2	1:02,3	13	370
4	1:17,2	1:04,3	12	350
4-	1:20,2	1:07,3	11	330
4-5	1:22,2	1:10,3	10,5	310
5+	1:24,2	1:13,3	10	290
5	1:27,2	1:16,3	9	270
5-	1:30,2	1:19,3	8	250
5-6	1:33,2	1:22,3	7,5	230
6+	1:37,2	1:25,3	7	210
6	1:40,2	1:29,3	<7	190

KLASSE 7 SCHÜLER	50m Brust	50m Frei-stil	Strecken-tauchen in m*	Cooper Strecke in m
1	53,2	46,3	22	650
1-	54,7	47,3	21	630
1-2	55,5	48,3	20	610
2+	56,3	49,3	19	590
2	58	50,3	18	570
2-	59,8	51,3	17	550
2-3	1:01,6	53,3	16,5	530
3+	1:02,6	54,3	16	510
3	1:03,6	56,3	15	490
3-	1:05,6	58,3	14	470
3-4	1:06,6	1:00,3	13,5	450
4+	1:07,7	1:02,3	13	430
4	1:09,7	1:04,3	12	410
4-	1:12,3	1:07,3	11	390
4-5	1:14,5	1:10,3	10,5	370
5+	1:16,5	1:13,3	10	350
5	1:19,5	1:16,3	9	330
5-	1:22,5	1:19,3	8	310
5-6	1:25,5	1:22,3	7,5	290
6+	1:28,5	1:25,3	7	270
6	1:31,5	1:29,3	<7	250

Tabellen SCHWIMMEN

KLASSE 8 SCHÜLER-INNEN	50m Brust	50m Freistil	50m Rü-cken/ Delphin	Cooper Strecke in m
1	54	44,7	50,4	590
1-	55	45,7	51,9	570
1-2	57	46,7	53,2	550
2+	58	47,7	54,4	530
2	59	48,7	55,9	510
2-	1:01,0	49,7	57,2	490
2-3	1:04,0	51,7	58,9	470
3+	1:07,0	52,7	1:00,4	450
3	1:09,0	53,7	1:02,2	430
3-	1:11,0	55,7	1:03,9	410
3-4	1:13,0	56,7	1:05,4	390
4+	1:15,0	58,7	1:06,4	370
4	1:16,0	1:00,7	1:08,6	350
4-	1:18,0	1:02,7	1:10,9	330
4-5	1:19,0	1:04,7	1:13,4	310
5+	1:22,0	1:06,7	1:15,4	290
5	1:26,0	1:08,7	1:17,4	270
5-	1:28,0	1:10,7	1:19,9	250
5-6	1:30,0	1:12,7	1:21,9	230
6+	1:33,0	1:15,7	1:23,9	210
	1:36,0	1:20,7	1:25,9	190

KLASSE 8 SCHÜLER	50m Brust	50m Freistil	50m Rü-cken/ Delphin	Cooper Strecke in m
1	50,7	43,7	50	650
1-	52,2	44,7	51,2	630
1-2	53	45,3	51,8	610
2+	53,8	45,9	52,6	590
2	55,5	47,7	54,7	570
2-	57,3	48,6	56	550
2-3	58,2	49,4	56,9	530
3+	59,1	50,2	57,8	510
3	1:01,1	51,9	59,6	490
3-	1:03,1	53,7	1:01,6	470
3-4	1:04,1	54,6	1:02,6	450
4+	1:05,2	55,6	1:03,6	430
4	1:07,2	57,7	1:05,8	410
4-	1:09,8	59,7	1:08,0	390
4-5	1:12,0	1:01,5	1:09,7	370
5+	1:15,0	1:03,5	1:11,5	350
5	1:18,0	1:06,0	1:14,3	330
5-	1:21,0	1:08,5	1:16,8	310
5-6	1:24,0	1:09,7	1:18,8	290
6+	1:27,0	1:11,5	1:20,5	270
6	1:30,0	1:13,6	1:22,3	250

Tabellen SCHWIMMEN

KLASSE 9 SCHÜLER-INNEN	50m Brust	50m Freistil	50m Rücken/ Delphin
1	50	42,2	48,5
1-	51	43,2	49,5
1-2	53	44,7	51,5
2+	54	45,7	52,5
2	55	47,2	53,5
2-	56	48,5	54,5
2-3	58	49,7	56,5
3+	59	51	57,5
3	01:01	52,2	59,5
3-	01:03	53,5	1:01,5
3-4	01:05	54,8	1:03,5
4+	01:07	56,2	1:05,5
4	01:09	57,3	1:07,5
4-	01:12	59,3	1:10,5
4-5	01:15	1:01,3	1:13,5
5+	01:18	1:03,3	1:16,5
5	01:21	1:05,3	1:19,5
5-	01:24	1:07,3	1:22,5
5-6	01:27	1:09,3	1:25,5
6+	01:29	1.11,3	1:27,5
6	01:31	1:13,3	1:29,5

KLASSE 9 SCHÜLER	50m Brust	50m Freistil	50m Rücken/ Delphin
1	48,3	41,2	47,2
1-	49,8	42,2	48,1
1-2	50,6	42,8	49
2+	51,4	43,4	49,8
2	53,1	45,2	51,9
2-	54,9	46,1	53,2
2-3	55,8	46,9	54,1
3+	56,7	47,7	55
3	58,7	49,4	56,8
3-	1:00,7	51,2	58,8
3-4	1:01,7	52,1	59,8
4+	1:02,8	53,1	1:00,8
4	1:04,8	55,3	1:03,0
4-	1:07,4	57,2	1:05,2
4-5	1:09,6	58,9	1:06,7
5+	1:12,6	1:00,6	1:08,2
5	1:15,6	1:03,0	1:11,0
5-	1:18,6	1:05,4	1:13,4
5-6	1:21,6	1:06,3	1:15,1
6+	1:24,6	1:07,7	1:16,4
6	1:27,6	1:09,5	1:17,8

Tabellen SCHWIMMEN

KLASSE 10 SCHÜLER-INNEN	50m Brust	50m Freistil	50m Delphin/ Rücken
1	49	39,4	46,6
1-	50	40,4	47,6
1-2	51	41,4	48,6
2+	52	42,4	49,6
2	53	44,4	50,6
2-	55	45,4	52,6
2-3	58	47,3	55,6
3+	59	48,4	56,6
3	1:00,0	50,4	57,6
3-	1:02,0	51,4	59,6
3-4	1:03,0	53,4	1:00,6
4+	1:05,0	54,4	1:02,6
4	1:07,0	56,4	1:04,6
4-	1:10,0	58,4	1:07,6
4-5	1:13,0	1:01,4	1:10,6
5+	1:14,0	1:03,4	1:11,6
5	1:16,0	1:06,4	1:13,6
5-	1:19,0	1:08,4	1:16,6
5-6	1:21,0	1:10,4	1:18,6
6+	1:23,0	1:13,4	1:20,6
6	1:25,0	1:16,4	1:22,6

KLASSE 10 SCHÜLER	50m Brust	50m Freistil	50m Rücken/ Delphin
1	46,4	38,5	44,5
1-	47,9	39,5	45,7
1-2	48,7	40,1	46,3
2+	49,5	40,7	47,1
2	51,2	42,5	49,2
2-	53	43,4	50,5
2-3	54,4	44,2	51,4
3+	55	45	52,3
3	56,8	46,7	54,1
3-	58,8	48,5	56,1
3-4	59,8	49,4	57,1
4+	1:00,9	50,4	58,1
4	1:02,9	52,7	1:00,4
4-	1:05,5	54,5	1:02,6
4-5	1:07,7	56,1	1:04,0
5+	1:10,7	57,5	1:05,1
5	1:13,7	59,8	1:07,9
5-	1:16,7	1:02,1	1:10,2
5-6	1:19,7	1:02,6	1:11,6
6+	1:22,7	1:03,6	1:12,5
6	1:25,7	1:05,1	1:13,5

Tabellen AUSDAUER

KLASSE 5: 5-min-Lauf	
Note	Strecke in m
1	1200
1-2	1175
1-	1150
2+	1100
2	1050
2-	1000
2-3	1025
3+	950
3	900
3-	850
3-4	825
4+	800
4	750
4-	700
4-5	675
5+	650
5	600
5-	550
5-6	525
6+	500
6	<500

KLASSE 6: 6-min-Lauf	
Note	Strecke in m
1	1400
1-	1350
1-2	1325
2+	1300
2	1250
2-	1200
2-3	1175
3+	1150
3	1100
3-	1050
3-4	1025
4+	1000
4	950
4-	900
4-5	875
5+	850
5	800
5-	750
5-6	725
6+	700
6	<700

KLASSE 7 SCHÜLERINNEN: 7-min-Lauf	
Note	Strecke in m
1	1500
1-	1450
1-2	1425
2+	1400
2	1350
2-	1300
2-3	1275
3+	1250
3	1200
3-	1150
3-4	1125
4+	1100
4	1050
4-	1000
4-5	975
5+	950
5	900
5-	850
5-6	825
6+	800
6	<800

KLASSE 7 SCHÜLER: 7-min-Lauf	
Note	Strecke in m
1	1700
1-	1650
1-2	1625
2+	1600
2	1550
2-	1500
2-3	1475
3+	1450
3	1400
3-	1350
3-4	1325
4+	1300
4	1250
4-	1200
4-5	1175
5+	1150
5	1100
5-	1050
5-6	1025
6+	1000
6	<1000

Tabellen AUSDAUER

KLASSE 8 SCHÜLERINNEN: 8-min-Lauf	
Note	**Strecke in m**
1	1700
1-	1650
1-2	1625
2+	1600
2	1550
2-	1500
2-3	1525
3+	1450
3	1400
3-	1350
3-4	1325
4+	1300
4	1250
4-	1200
4-5	1175
5+	1150
5	1100
5-	1050
5-6	1025
6+	1000
6	<1000

KLASSE 8 SCHÜLER: 8-min-Lauf	
Note	**Strecke in m**
1	1900
1-	1850
1-2	1825
2+	1800
2	1750
2-	1700
2-3	1675
3+	1650
3	1600
3-	1575
3-4	1550
4+	1500
4	1450
4-	1425
4-5	1400
5+	1350
5	1300
5-	1275
5-6	1250
6+	1200
6	<1200

KLASSE 9 SCHÜLERINNEN : 9-min-Lauf	
Note	**Strecke in m**
1	1900
1-	1850
1-2	1825
2+	1800
2	1750
2-	1700
2-3	1675
3+	1650
3	1600
3-	1575
3-4	1550
4+	1500
4	1450
4-	1425
4-5	1400
5+	1350
5	1300
5-	1275
5-6	1250
6+	1200
6	<1200

KLASSE 9 SCHÜLER: 9-min-Lauf	
Note	**Strecke in m**
1	2100
1-	2050
1-2	2025
2+	2000
2	1950
2-	1900
2-3	1875
3+	1850
3	1800
3-	1775
3-4	1750
4+	1700
4	1650
4-	1625
4-5	1600
5+	1550
5	1500
5-	1475
5-6	1450
6+	1400
6	<1400

Tabellen AUSDAUER

KLASSE 10 SCHÜLERINNEN : 10-min-Lauf	
Note	**Strecke in m**
1	2100
1-	2050
1-2	2025
2+	2000
2	1950
2-	1900
2-3	1875
3+	1850
3	1800
3-	1775
3-4	1750
4+	1700
4	1650
4-	1625
4-5	1600
5+	1550
5	1500
5-	1475
5-6	1450
6+	1400
6	<1400

KLASSE 10 SCHÜLER: 10-min-Lauf	
Note	**Strecke in m**
1	2300
1-	2250
1-2	2225
2+	2200
2	2150
2-	2100
2-3	2075
3+	2050
3	2000
3-	1975
3-4	1950
4+	1900
4	1850
4-	1825
4-5	1800
5+	1750
5	1700
5-	1675
5-6	1650
6+	1600
6	<1400

J1 SCHÜLERINNEN: 12-min-Lauf *entspr. Abitur 2022 +2NP*	
NP	**Strecke in m**
15	2575
14,5	2550
14	2525
13,5	2500
13	2475
12,5	2450
12	2425
11,5	2375
11	2325
10,5	2275
10	2225
9,5	2175
9	2125
8,5	2075
8	2025
7,5	1975
7	1925
6,5	1875
6	1825
5,5	1750
5	1675
4,5	1600
4	1525
3,5	1450
3	1375
2,5	1300
2	1225
1,5	1150
1	1075

J1 SCHÜLER: 12-min-Lauf *entspr. Abitur 2022 +2NP*	
NP	**Strecke in m**
15	3075
14,5	3050
14	3025
13,5	3000
13	2975
12,5	2950
12	2925
11,5	2875
11	2825
10,5	2775
10	2725
9,5	2675
9	2625
8,5	2575
8	2525
7,5	2475
7	2425
6,5	2375
6	2325
5,5	2250
5	2175
4,5	2100
4	2025
3,5	1950
3	1875
2,5	1800
2	1725
1,5	1650
1	1575

Tabellen AUSDAUER

J1 SCHÜLERINNEN: 30-min-Lauf *entspr. Abitur 2022 +2NP*	
NP	**Strecke in m**
15	5800
14,5	5725
14	5650
13,5	5575
13	5500
12,5	5400
12	5300
11,5	5200
11	5100
10,5	4975
10	4850
9,5	4725
9	4600
8,5	4475
8	4350
7,5	4225
7	4075
6,5	3925
6	3775
5,5	3625
5	3475
4,5	3325
4	3150
3,5	2975
3	2800
2,5	2625
2	2450
1,5	2275
1	2100

J1 SCHÜLER: 30-min-Lauf *entspr. Abitur 2022 +2NP*	
NP	**Strecke in m**
15	6850
14,5	6775
14	6700
13,5	6625
13	6550
12,5	6450
12	6350
11,5	6250
11	6150
10,5	6025
10	5900
9,5	5775
9	5650
8,5	5525
8	5400
7,5	5275
7	5125
6,5	4975
6	4825
5,5	4675
5	4525
4,5	4375
4	4200
3,5	4025
3	3850
2,5	3675
2	3500
1,5	3325
1	3150

Tabellen AUSDAUER

J1 SCHÜLERINNEN: 12-min-Schwimmen *entspr. Abitur 2022 +2NP*		
NP	**Strecke in m**	**Zahl der Bahnen (25m)**
15	625	25
14,5	612,5	24,5
14	600	24
13,5	587,5	23,5
13	575	23
12,5	562,5	22,5
12	550	22
11,5	537,5	21,5
11	525	21
10,5	512,5	20,5
10	500	20
9,5	487,5	19,5
9	475	19
8,5	462,5	18,5
8	450	18
7,5	437,5	17,5
7	425	17
6,5	412,5	16,5
6	400	16
5,5	387,5	15,5
5	375	15
4,5	362,5	14,5
4	350	14
3,5	337,5	13,5
3	325	13
2,5	312,5	12,5
2	300	12
1,5	287,5	11,5
1	275	11

J1 SCHÜLER: 12-min-Schwimmen *entspr. Abitur 2022 +2NP*		
NP	**Strecke in m**	**Zahl der Bahnen (25m)**
15	700	28
14,5	687,5	27,5
14	675	27
13,5	662,5	26,5
13	650	26
12,5	637,5	25,5
12	625	25
11,5	612,5	24,5
11	600	24
10,5	587,5	23,5
10	575	23
9,5	562,5	22,5
9	550	22
8,5	537,5	21,5
8	525	21
7,5	512,5	20,5
7	500	20
6,5	487,5	19,5
6	475	19
5,5	462,5	18,5
5	450	18
4,5	437,5	17,5
4	425	17
3,5	412,5	16,5
3	400	16
2,5	387,5	15,5
2	375	15
1,5	362,5	14,5
1	350	14

Tabellen AUSDAUER

SCHÜLERINNEN: Shuttle-Run-Test									
Note	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse	OS-Punkte
							9.5	9.5	15
1,0	7.0	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9,0	9,0	14
1,25	6.6	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	13
1,5	6.3	6.8	7.3	7.3	7.8	7.8			
1,75	6	6..5	7.0	7.0	7.5	7.5	8	8	12
2,0	5.6	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	11
2.25	5.3	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7,0	7,0	10
2,5	5.0	5.3	5.8	5.8	6.3	6.3	6,5	6,5	9
2,75	4.5	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6,0	6,0	8
3,0	4.0	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	7
3,25	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0			
3,5	3.3	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	6
3,75	3.0	3.3	3.8	3.8	4.3	4.3	4.5	4.5	5
4,0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4,0	4,0	4
4,25	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5			
4,5	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3
4,75	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	2
5,0	0.5	1.0	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	1
5,25	0.3	0.5	1.0	1.0	1.5	1.5			
5,5		0.3	0.5	0.5	1.0	1.0			
5,75			0.3	0.3	0.5	0.5			
6					0.3	0.3			

Tabellen AUSDAUER

SCHÜLER: Shuttle-Run-Test									
Note	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse	OS-Punkte
							12.0	12.0	15
1,0	8.0	8.5	9.5	9.5	10.0	10.5	11.5	11.5	14
1,25	7.8	8.3	9.3	9.3	9.8	10.3	11.0	11.0	13
1,5	7.5	8.0	9.0	9.0	9.5	10.0			
1,75	7.3	7.8	8.8	8.8	9.3	9.8	10.5	10.5	12
2,0	7.0	7.5	8.5	8.5	9.0	9.5	10.0	10.0	11
2.25	6.5	7.0	8.0	8.0	8.5	9.0	9.5	9.5	10
2,5	6.0	6.5	7.5	7.5	8.0	8.5	8.5	8.5	9
2,75	5.5	6.0	7.0	7.0	7.5	8.0	8.0	8.0	8
3,0	5.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.5	7.5	7.5	7
3,25	4.5	5.0	6.0	6.0	6.5	7.0			
3,5	4.3	4.8	5.8	5.8	6.3	6.8	7.0	7.0	6
3,75	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	5
4,0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	4
4,25	3.0	3.5	4.5	4.5	5.0	5.5			
4,5	2.5	3.0	4.0	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	3
4,75	2.0	2.5	3.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	2
5,0	1.5	2.0	3.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	1
5,25	1.0	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5			
5,5	0.5	1.0	2.0	2.0	2.5	3.0			
5,75	0.3	0.5	1.5	1.5	2.0	2.5			
6		0.3	1.0	1.0	1.5	2.0			

Tabellen FITNESS

KLASSE 5: SEILSPRINGEN		KLASSE 6: SEILSPRINGEN	KLASSE 7: SEILSPRINGEN	KLASSE 8: SEILSPRINGEN	KLASSE 9: SEILSPRINGEN	KLASSE 10: SEILSPRINGEN	
Note	Durchschläge in 1 Minute	Durchschläge in 1 Minute	Durchschläge in 1 Minute	Durchschläge in 1 Minute	Durchschläge in 1 Minute	Durchschläge in 1 Minute	Note
1	125	135	140	145	150	155	1
1-	120	130	135	140	145	150	1-
1-2	118	128	133	138	143	147	1-2
2+	115	125	130	135	140	145	2+
2	110	120	125	130	135	140	2
2-	105	115	120	125	130	135	2-
2-3	103	113	118	123	128	133	2-3
3+	100	110	115	120	125	130	3+
3	95	105	110	115	120	125	3
3-	90	100	105	110	115	120	3-
3-4	88	98	103	108	113	118	3-4
4+	85	95	100	105	110	115	4+
4	80	90	95	100	105	110	4
4-	75	85	90	95	100	105	4-
4-5	73	83	88	93	98	103	4-5
5+	70	80	85	90	95	100	5+
5	65	75	80	85	90	95	5
5-	60	70	75	80	85	90	5-
5-6	58	68	73	78	83	88	5-6
6+	55	65	70	75	80	85	6+
6	<55	<65	<70	<75	<80	<85	6

Tabellen FITNESS

Aufgabe und Durchführung:

Variante a: Normale Liegestütz

Es werden normale Liegestütze ausgeführt (eine gerade Linie des Körpers!).

Als Orientierung für die korrekte Durchführung (Tiefe) dienen zwei kleine blaue Gymnastikmatten, die übereinandergelegt werden. Die Liegestütze werden über einer der Ecken ausgeführt. Die Brust muss bei jeder Wiederholung die Matte berühren.

Die Wiederholungen müssen flüssig erfolgen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.

Variante b: Liegestütze in schiefer Ebene

Es werden Liegestütze ausgeführt, während die Hände auf einem dreiteiligen Großkasten platziert sind (schiefe Ebene). Der Körper bildet dabei eine gerade Linie. Die Brust berührt (fast) den Kasten.

Die Wiederholungen müssen flüssig erfolgen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.

Beurteilung (Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen)

Ausschlaggebend ist der <u>erreichte</u> Wert in der Tabelle.

KLASSE 6: LIEGESTÜTZ		
Note	**Anzahl Variante a**	**Anzahl Variante b**
1	20	-
1-	19	-
1-2	18	-
2+	17	-
2	16	-
2-	15	-
2-3	14	30
3+	13	28
3	12	26
3-	11	24
3-4	10	22
4+	9	20
4	8	18
4-	7	16
4-5	6	14
5+	5	12
5	4	10
5-	3	8
5-6	2	6
6+	1	4
6	0	<4

Tabellen FITNESS

KLASSE 7 SCHÜLERINNEN: STANDWEITSPRUNG*	
Note	**Weite in m**
1	177
1-	175
1-2	174
2+	173
2	170
2-	165
2-3	163
3+	160
3	150
3-	140
3-4	133
4+	135
4	130
4-	120
4-5	118
5+	115
5	105
5-	100
5-6	98
6+	95
6	90

KLASSE 7 SCHÜLER: STANDWEITSPRUNG*	
Note	**Weite in m**
1	192
1-	190
1-2	189
2+	188
2	185
2-	175
2-3	173
3+	170
3	165
3-	155
3-4	150
4+	145
4	140
4-	130
4-5	125
5+	120
5	115
5-	110
5-6	108
6+	105
6	100

Aufgabenbeschreibung:

Zwei rutschfeste Turnmatten werden hintereinander gelegt. An der Schmalseite einer Matte wird eine Markierung mit Klebeband angebracht, ab dieser Markierung ein Maßband oder Zollstock ausgelegt und ebenfalls am Boden mit Klebeband befestigt.
Der TN soll mit beidbeinigem Absprung (paralleler Stand, leicht gebeugte Beine) möglichst weit springen und auf beiden Füßen im sicheren Stand landen. Das Schwungholen mit den Armen ist erlaubt.
Es werden zwei Versuche durchgeführt, wobei der höhere Messwert gilt. Ein Probeversuch ist erlaubt. Der Sprung ist ungültig, wenn der TN nach der Landung nach vorne tritt bzw. nach hinten fällt, greift oder tritt. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes nach der Landung.

*Tabelle verändert nach Dordel-Koch-Test (Mädchen 12 Jahre/Jungen 12 Jahre)

Tabellen FITNESS

Aufgabe und Durchführung:

Die Testperson liegt in Rückenlage auf einer Turnmatte. Die Beine liegen auf einem kleinen Kasten auf, der an der Wand steht.

Ziel ist es, so viele Sit-ups wie möglich durchzuführen. Der Oberkörper muss dabei so weit angehoben werden, dass die Ellenbogen die Knie berühren oder seitlich an diesen vorbeigeführt werden. Im Anschluss wird der Oberkörper wieder so weit abgelegt, bis die Spitzen der Schulterblätter die Matte berühren. Während der Bewegungsdurchführung sind die Hände seitlich am Kopf und die Ellbogen vorne zu halten (Ellbogen dürfen nicht als Schwungelemente genutzt werden). Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.

Beurteilung Sit-ups (Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen)
Ausschlaggebend ist der <u>erreichte</u> Wert in der Tabelle.

KLASSE 8 SCHÜLERINNEN: SIT-UPS	
Note	**Anzahl in 40s**
1	26
1-	25
1-2	24
2+	23
2	22
2-	20
2-3	18
3+	16
3	14
3-	12
3-4	10
4+	9
4	8
4-	7
4-5	6
5+	5
5	4
5-	3
5-6	2
6+	1
6	0

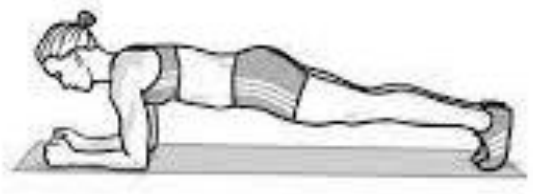
KLASSE 8 SCHÜLER: SIT-UPS	
Note	**Anzahl in 40s**
1	35
1-	34
1-2	32
2+	30
2	28
2-	26
2-3	24
3+	22
3	20
3-	18
3-4	16
4+	14
4	12
4-	10
4-5	8
5+	6
5	4
5-	3
5-6	2
6+	1
6	0

Tabellen FITNESS

Aufgabe und Durchführung:

Halten der Unterarmstütz-Position

(gerade Linie des Körpers, Hüfte weder zu hoch, noch zu tief).



Beurteilung Unterarmstütz (Minuten:Sekunden)

Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

KLASSE 9 SCHÜLERINNEN: UNTERARMSTÜTZ	
Note	**Dauer in min:s**
1	3:00
1-	2:50
1-2	2:40
2+	2:30
2	2:20
2-	2:10
2-3	2:00
3+	1:50
3	1:40
3-	1:35
3-4	1:30
4+	1:20
4	1:10
4-	1:05
4-5	1:00
5+	0:50
5	0:45
5-	0:40
5-6	0:30
6+	0:20
6	<0:20

KLASSE 9 SCHÜLER: UNTERARMSTÜTZ	
Note	**Dauer in min:s**
1	3:20
1-	3:10
1-2	3:00
2+	2:50
2	2:40
2-	2:30
2-3	2:20
3+	2:10
3	2:00
3-	1:55
3-4	1:50
4+	1:40
4	1:30
4-	1:25
4-5	1:20
5+	1:10
5	1:05
5-	1:00
5-6	0:50
6+	0:40
6	<0:40

Tabellen FITNESS

Aufgabe und Durchführung:

Variante a: Normale Liegestütz

Es werden normale Liegestütze ausgeführt (eine gerade Linie des Körpers!).

Als Orientierung für die korrekte Durchführung (Tiefe) dienen zwei kleine blaue Gymnastikmatten, die übereinandergelegt werden. Die Liegestütze werden über einer der Ecken ausgeführt. Die Brust muss bei jeder Wiederholung die Matte berühren.

Die Wiederholungen müssen flüssig erfolgen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.

Variante b: Liegestütze in schiefer Ebene

Es werden Liegestütze ausgeführt, während die Hände auf einem dreiteiligen Großkasten platziert sind (schiefe Ebene). Der Körper bildet dabei eine gerade Linie. Die Brust berührt (fast) den Kasten.

Die Wiederholungen müssen flüssig erfolgen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.

Beurteilung (Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen)

Ausschlaggebend ist der <u>erreichte</u> Wert in der Tabelle.

KLASSE 10 SCHÜLERINNEN: LIEGESTÜTZ		
Note	**Anzahl Variante a**	**Anzahl Variante b**
1	24	-
1-	23	-
1-2	22	-
2+	21	-
2	20	-
2-	19	-
2-3	18	28
3+	16	26
3	14	24
3-	12	22
3-4	10	20
4+	12	18
4	10	16
4-	8	14
4-5	6	12
5+	5	10
5	4	8
5-	3	6
5-6	2	4
6+	1	2
6	0	<2

KLASSE 10 SCHÜLER: LIEGESTÜTZ		
Note	**Anzahl Variante a**	**Anzahl Variante b**
1	36	-
1-	34	-
1-2	32	-
2+	30	-
2	28	-
2-	26	-
2-3	24	42
3+	22	39
3	20	36
3-	18	33
3-4	16	30
4+	14	27
4	12	24
4-	10	21
4-5	8	18
5+	6	15
5	4	12
5-	3	9
5-6	2	6
6+	1	3
6	0	<3

Fitness Test FSG Kursstufe

Durchführungsbestimmungen

Leistungsfach: Sieben der acht Übungen sind auszuführen!

Basisfach: Sechs der acht Übungen sind auszuführen!

Die Gesamtnote bildet sich aus dem Durchschnitt der bei den verschiedenen Übungen erreichten Punktzahlen.

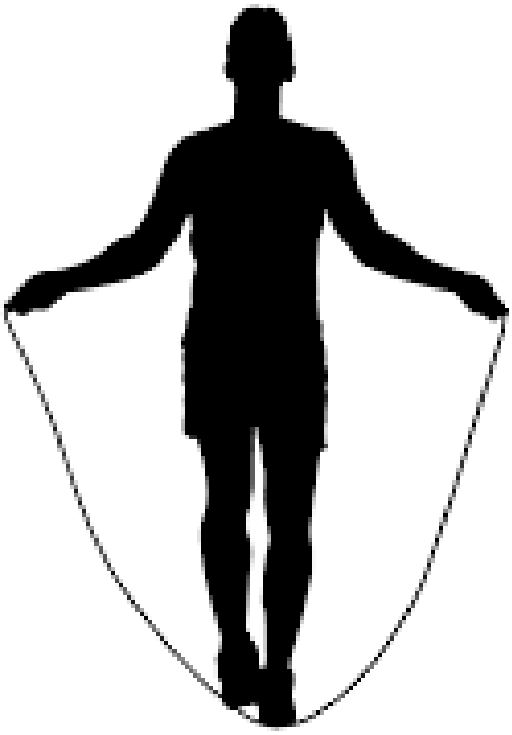
Werden weniger als die geforderten Übungen ausgeführt, so werden die fehlenden Übungen mit 0NP bewertet.

Fitness Test FSG Kursstufe

Übung 1: Seilspringen

Aufgabe und Durchführung:

Aufgabe ist es, in **60 Sekunden** so viele Seildurchschläge wie möglich zu schaffen. Sobald die Testperson anfängt zu springen, wird die Zeit gestartet. Sollte ein Fehler passieren, springt die Person einfach weiter. Es muss beidbeinig gesprungen werden.



Beurteilung Seilspringen (Durchschläge in 60 Sekunden)

Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weiblich	120	123	125	130	133	135	140	143	145	150	153	155	160	163	165
männlich	130	135	140	143	145	150	153	155	160	163	165	170	173	175	180

Fitness Test FSG Kursstufe

Übung 2: Seitstütz

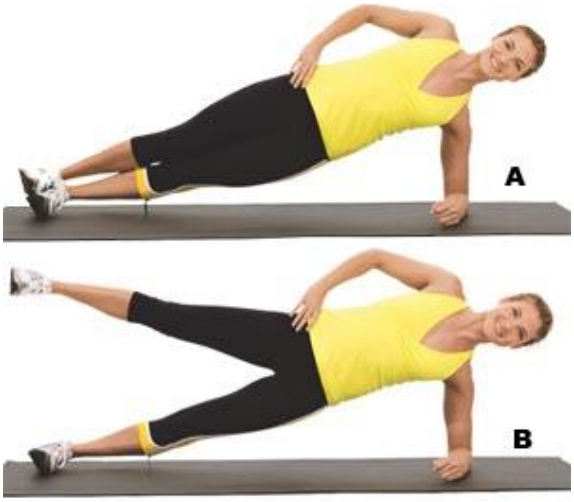
Aufgabe und Durchführung:

Die Testperson liegt in Seitlage auf einer Matte. Der Körper bildet eine Linie (Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenk), der Rücken ist gerade.

Aufgabe ist es, sich im Seitstütz (nur der Ellbogen und die Fußkante haben Bodenkontakt) so lange wie möglich zu halten. Das obere Bein wird abgehoben, sodass es parallel zum Boden verläuft.

Der Test wird abgebrochen, sobald kein gerader Rücken mehr zu erkennen ist und/oder sobald das obere Bein nicht mehr in der Luft gehalten werden kann. Der freie Arm darf entweder auf der Körperseite abgelegt werden oder nach oben in die Luft gestreckt werden. Die Testperson nimmt die Startposition A ein. Sobald das obere Bein abgehoben wird (Position B), läuft die Zeit.

Beide Seiten werden geprüft. Es zählt der Durchschnitt beider Seiten.



Beurteilung Seitstütz (Sekunden)

Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weiblich	20	23	25	27	30	32	34	36	38	40	42	45	47	49	51
männlich	30	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	55	57	59	61

Fitness Test FSG

Station 3: Standweitsprung

Aufgabe und Durchführung:

Es wird eine Absprunglinie bestimmt und ein Maßband ausgelegt.

Die Versuchsperson soll mit beidbeinigem Absprung möglichst weit springen und auf beiden Füßen landen. Sie steht im parallelen Stand an der Vorderkante der Absprunglinie. Schwungholen mit den Armen und durch Beugung der Knie ist erlaubt. Bei der Landung darf mit der Hand nicht nach hinten gegriffen oder ein Schritt nach hinten gemacht werden.

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes in cm.

Beurteilung Standweitsprung (cm)

Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weiblich	135	140	144	148	153	157	161	166	169	173	178	182	186	191	195
männlich	185	190	194	198	203	207	211	216	219	223	228	232	236	241	245

Fitness Test FSG

Übung 4: Liegestütze

Aufgabe und Durchführung:

Variante a: Normale Liegestütz

Es werden normale Liegestütze ausgeführt (eine gerade Linie des Körpers!).

Als Orientierung für die korrekte Durchführung (Tiefe) dienen zwei kleine blaue Gymnastikmatten, die übereinandergelegt werden. Die Liegestütze werden über einer der Ecken ausgeführt. Die Brust muss bei jeder Wiederholung die Matte berühren.

Die Wiederholungen müssen flüssig erfolgen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.

Variante b: Liegestütze in schiefer Ebene

Es werden Liegestütze ausgeführt, während die Hände auf einem dreiteiligen Großkasten platziert sind (schiefe Ebene). Der Körper bildet dabei eine gerade Linie. Die Brust berührt (fast) den Kasten.

Die Wiederholungen müssen flüssig erfolgen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.

Beurteilung (Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen)

Ausschlaggebend ist der <u>erreichte</u> Wert in der Tabelle.

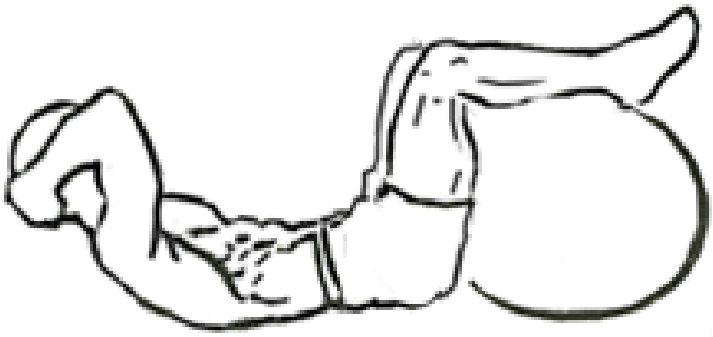
NP		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weiblich	a)	02	04	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	b)	06	09	12	15	18	21	24	27	30	/	/	/	/	/	/
männlich	a)	03	06	09	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
	b)	08	10	15	20	25	30	35	40	45	/	/	/	/	/	/

Fitness Test FSG

Übung 5: Sit-ups

Aufgabe und Durchführung:

Die Testperson liegt in Rückenlage auf einer Turnmatte. Die Beine liegen auf einem kleinen Kasten auf, der an der Wand steht.
Ziel ist es, so viele Sit-ups wie möglich durchzuführen. Der Oberkörper muss dabei so weit angehoben werden, dass die Ellenbogen die Knie berühren oder seitlich an diesen vorbeigeführt werden. Im Anschluss wird der Oberkörper wieder so weit abgelegt, bis die Spitzen der Schulterblätter die Matte berühren. Während der Bewegungsdurchführung sind die Hände seitlich am Kopf und die Ellbogen vorne zu halten (Ellbogen dürfen nicht als Schwungelemente genutzt werden). Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden.



Beurteilung Sit-ups (Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen)
Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weiblich	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
männlich	6	8	10	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45

Fitness Test FSG

Übung 6: Einbeinstand

Aufgabe und Durchführung:

Die Übung ist ohne Schuhe durchzuführen.

Die Hände werden an die Hüfte gelegt. Der freie Fuß wird ca. auf Kniehöhe an die Innenseite des Standbeins gesetzt. Sobald die Ferse des Standbeins **vom Boden abgehoben** wird, startet die Zeit.

Die Zeit wird gestoppt, wenn die oben beschriebene Position aufgegeben werden muss oder wenn das Standbein bewegt wird.

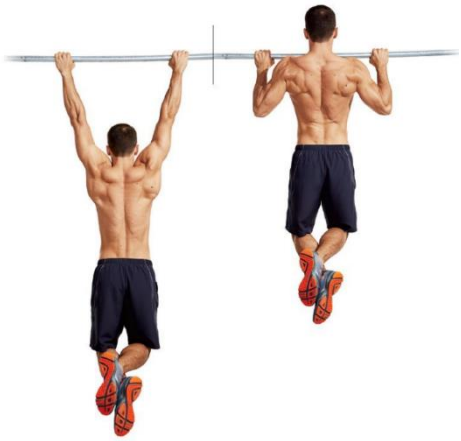
Beurteilung Einbeinstand (Sekunden)

Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weiblich	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
männlich	15	17	20	23	25	27	30	33	35	37	40	43	45	47	50

Fitness Test FSG

Übung 7: Klimmzug



Aufgabe und Durchführung:

Aufbau: Reckstange oder wahlweise hoher Barrenholm

Variante a:

Im Klimmzughang (wahlweise Kamm- oder Ristgriff) muss die Position so gehalten werden, dass das Kinn über der Reckstange bzw. dem Barrenholm liegt. Gemessen wird die Anzahl der in dieser Position gehaltenen **Sekunden**.

Variante b:

Es werden normale Klimmzüge durchgeführt. Bei jeder Wiederholung muss das Kinn über die Reckstange bzw. den Barrenholm gebracht werden. Außerdem müssen die Arme am Ende der exzentrischen Phase nahezu gestreckt sein. Die Beine dürfen nicht als Schwungmasse eingesetzt werden. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden. Gezählt werden die korrekt ausgeführten **Wiederholungen**.

Variante c:

In einem Barren (hoher und niedriger Holm) werden am oberen Holm Klimmzüge durchgeführt (siehe Aufgabe b), während die Beine mit den Kniekehlen über den unteren Holm gelegt werden. Der obere Holm ist in der Höhe so einzustellen, dass der Abstand vom unteren zum oberen Holm der Entfernung der Kniescheibe zum Kinn des Prüflings entspricht. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf eine Pausenzeit von 2 Sek. nicht überschritten werden. Gezählt werden die korrekt ausgeführten **Wiederholungen**.

Beurteilung Klimmzug (a) Sekunden, b)+c) Wiederholungen)

Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

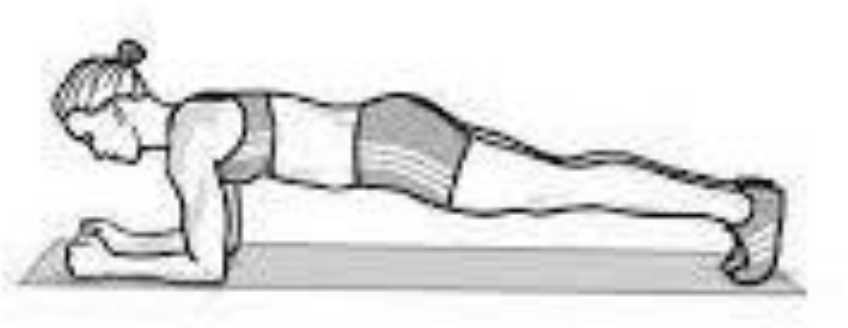
NP		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weiblich	a)	4	5	6	8	10	13	15	17	20	23	25	27	30	33	35
	b)		1		2		3		4		5		6		7	8
	c)	2	4	6	8	10	13	16	19	22	/	/	/	/	/	/
männlich	a)	13	17	21	25	29	33	37	41	45	49	53	57	61	65	70
	b)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	c)	4	6	8	10	13	16	19	22	25	/	/	/	/	/	/

Fitness Test FSG

Übung 8: Unterarmstütz

Aufgabe und Durchführung:

Halten der Unterarmstütz-Position (gerade Linie des Körpers, Hüfte weder zu hoch, noch zu tief).



Beurteilung Unterarmstütz (Minuten:Sekunden)

Ausschlaggebend ist der erreichte Wert in der Tabelle.

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
weib-lich	20s	30s	40s	1:00	1:20	1:40	1:55	2:10	2:25	2:40	2:50	3:00	3:15	3:30	3:40
männ-lich	40s	50s	1:00	1:20	1:40	2:00	2:15	2:30	2:45	3:00	3:10	3:20	3:35	3:50	4:00