

Standardüberprüfung 4. Sportklassen männlich BRG Lerchenfeld

NAME:

KLASSE:

Leichtathletik (40 Punkte)

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Leistung	Punkte
Schlagball oder Kugel 4kg (bessere Leistung zählt)					
Weitsprung					
60m Sprint					
Cooper Test					
Gesamtpunkte					
Note					

Wertungstabelle

Punkte	Schlagball (m)	Kugel 4kg (m)	Weitsprung (m)	60m Sprint (sec)	Cooper Test (m)
10	>= 45,0	>= 8,3	<= 4,3	<= 8,5	>= 2800
9	>= 41,0	>= 8,0	<= 4,1	<= 9,0	>= 2700
8	>= 37,0	>= 7,7	<= 3,9	<= 9,5	>= 2600
7	>= 33,0	>= 7,4	<= 3,7	<= 10,0	>= 2500
6	>= 29,0	>= 7,1	<= 3,5	<= 10,5	>= 2400
5	>= 25,0	>= 6,8	<= 3,3	<= 11,0	>= 2300
4	>= 21,0	>= 6,5	<= 3,1	<= 11,5	>= 2200
3	>= 17,0	>= 6,2	<= 2,9	<= 12,0	>= 2100
2	>= 13,0	>= 5,9	<= 2,7	<= 12,5	>= 2000
1	>= 9,0	>= 5,6	<= 2,5	<= 13,0	>= 1900

Schwimmen (40 Punkte)

	Leistung	Punkte
Brust 50m		
Brust Technik		
Kraul 50m		
Kraul Technik		
Gesamtpunkte		
Note		

Wertungstabelle

Punkte	50m Brust (sec)	Punkte	Punkte	50m Kraul (sec)	Punkte	Punkte	
10	<= 50,0	5	<= 60,0	10	<= 45,0	5	<= 55,0
9	<= 52,0	4	<= 62,0	9	<= 47,0	4	<= 57,0
8	<= 54,0	3	<= 64,0	8	<= 49,0	3	<= 59,0
7	<= 56,0	2	<= 66,0	7	<= 51,0	2	<= 61,0
6	<= 58,0	1	<= 68,0	6	<= 53,0	1	<= 63,0

Ballspiele (40 Punkte)

	Punkte	Punkte
Werfen/Fangen (10 Punkte), pro gelungenem Versuch gibt es einen Punkt		
5 Schlagwürfe (überkopf) gegen die Wand, Abwurfline 4m Abstand zur Wand darf nicht übertreten werden, Ball wird aus der Luft gefangen	5 Punkte	
5 Zielwürfe von 7m Linie in einen Reifen (in der Kreuzecke montiert)	5 Punkte	
Passen + Stoppen/Slalomdribbeling + Torschuss (10 Punkte)		
3 Slalomdribbeling durch 6 Stangen, mit Fußwechsel, anschließend Torschuss, Abstand 9m Kreis, pro gelungenem Versuch 2 Punkte möglich	6 Punkte	
4 Pässe aus dem Lauf gegen die Wand (Abstand 4m), Annahme des Balls hinter Markierung Mitnahme in die Gegenrichtung, 2x re/2x li um Wendemal (7m Abstand zur Wand)	4 Punkte	
Dribbling/Dribblestart mit Korbleger (10 Punkte)		
5 Slalomdribblings durch 6 Stangen mit Handwechsel, 1 Pkt/Länge	5 Punkte	
5 Dribblestart (Mittellinie) mit Korbleger, 1 Punkt/richtiger Durchführung	5 Punkte	
Oberes/ Unteres Zuspiel		
5x oberes Zuspiel nach eigenem Aufwurf in einen Korb (3m Abstand)	5 Punkte	
5x unteres Zuspiel nach Fremdwurf in einen Korb (3m Abstand)	5 Punkte	
Gesamtpunkte		
Note		

Notenschlüssel:

LA/Schwimmen/Ballspiele	Punkte gesamt	Pro Sportart
Sehr Gut	100% - 90%	120 - 108
Gut	89% - 79%	107 - 95
Befriedigend	78% - 68%	94 - 81
Genügend	67% - 57%	80 - 69
Nicht Genügend	≤56%	≤ 68

Gerätturnen	Punkte
Sehr Gut	80 - 63
Gut	62,5 - 58
Befriedigend	57,5 - 53
Genügend	52,5 - 48
Nicht Genügend	≤47,5