

Standardüberprüfung 4. Sportklassen weiblich BRG Lerchenfeld

NAME:

KLASSE:

Leichtathletik (40 Punkte)

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

Wertungstabelle

| Punkte | Schlagball (m) | Kugel 3kg (m) | Weitsprung (m) | 60m Sprint (sec) | Cooper Test (m) |
|--------|----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| 10 | >= 37,5 | >= 6,9 | <= 4,00 | <= 8,8 | >= 2600 |
| 9 | >= 34,5 | >= 6,6 | <= 3,85 | <= 9,3 | >= 2500 |
| 8 | >= 31,5 | >= 6,3 | <= 3,70 | <= 9,8 | >= 2400 |
| 7 | >= 28,5 | >= 6,0 | <= 3,55 | <= 10,3 | >= 2300 |
| 6 | >= 25,5 | >= 5,7 | <= 3,40 | <= 10,8 | >= 2200 |
| 5 | >= 22,5 | >= 5,4 | <= 3,25 | <= 11,3 | >= 2100 |
| 4 | >= 19,5 | >= 5,1 | <= 3,10 | <= 11,8 | >= 2000 |
| 3 | >= 16,5 | >= 4,8 | <= 2,95 | <= 12,3 | >= 1900 |
| 2 | >= 13,5 | >= 4,5 | <= 2,80 | <= 12,8 | >= 1800 |
| 1 | >= 10,5 | >= 4,2 | <= 2,65 | <= 13,3 | >= 1700 |

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 | <= 52,0 | 5 | <= 62,0 | 10 | <= 47,0 | 5 |
| 9 | <= 54,0 | 4 | <= 64,0 | 9 | <= 49,0 | 4 |
| 8 | <= 56,0 | 3 | <= 66,0 | 8 | <= 51,0 | 3 |
| 7 | <= 58,0 | 2 | <= 68,0 | 7 | <= 53,0 | 2 |
| 6 | <= 60,0 | 1 | <= 70,0 | 6 | <= 55,0 | 1 |

Ballspiele (40 Punkte)

| | Punkte |
|---|----------|
| Werfen/Fangen (10 Punkte), pro gelungenem Versuch gibt es einen Punkt | |
| 5 Schlagwürfe (überkopf) gegen die Wand, Abwurflinie 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 | 40 - 36 |
| Gut | 89% - 79% | 107 - 95 | 35 - 32 |
| Befriedigend | 78% - 68% | 94 - 81 | 31 - 27 |
| Genügend | 67% - 57% | 80 - 69 | 26 - 23 |
| Nicht Genügend | ≤56% | ≤ 68 | ≤ 22 |

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