

Prüfungsanforderungen fachpraktische Prüfung Sport

Frauen

I. Geräteturnen (Mehrkampf)

Bewertung:

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Punkte | 36–40 | 32–35 | 28–31 | 24–27 | 20–23 | unter 20 |
| Note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

1. Sprung

Pferd (seit) 1,20 m

- Sprunggrätsche
- Sprunghocke

2. Stufenbarren

 Kürkombination mit Pflichtelementen
(mind. 8 Elemente)

- Hüftumschwung vorlings rückwärts
- Spreizumschwung vorlings vorwärts
- Element mit Griffwechsel vom unteren zum oberen Holm oder umgekehrt
- Felgunterschwung mit 1/2 Drehung zum Hang oder Stand
- Aufgrätsch-Unterschwung zum Hang oder Stand
- Abwerfen vom oberen Holm
- Kippaufschwung mit Abdruck eines Beines
- Hüftausschwung zum oberen Holm
- Stembewegung
- Handstand – Abgang (Wende, Rad, Überschlag)

3. Balken

Kürkombination mit Pflichtelementen, mindestens 4 Balkenlängen

- Rolle vorwärts oder rückwärts
- 1/2 Drehung auf einem Bein
- 2 Sprünge (1 am Ort, 1 vom Ort)

100-m-Lauf

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Leistungen | 16,30 | 16,20 | 16,10 | 16,00 | 15,90 | 15,80 | 15,70 | 15,60 | 15,50 | 15,40 | 15,30 | 15,20 | 15,10 | 15,00 | 14,90 |
| Punkte | 0 | 27 | 56 | 86 | 119 | 153 | 189 | 227 | 267 | 309 | 352 | 396 | 441 | 487 | 533 |
| | 14,80 | 14,70 | 14,60 | 14,50 | 14,40 | 14,30 | 14,20 | 14,10 | 14,00 | 13,90 | 13,80 | 13,70 | 13,60 | 13,50 | 13,40 |
| | 579 | 625 | 669 | 713 | 755 | 796 | 834 | 871 | 906 | 939 | 971 | 1000 | 1028 | 1054 | 1078 |
| | 13,30 | 13,20 | 13,10 | 13,00 | 12,90 | 12,80 | | | | | | | | | |
| | 1101 | 1122 | 1143 | 1161 | 1179 | 1196 | | | | | | | | | |

Weitsprung

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Leistungen | 3,50 | 3,52 | 3,54 | 3,56 | 3,58 | 3,60 | 3,62 | 3,64 | 3,66 | 3,68 | 3,70 | 3,72 | 3,74 | 3,76 | 3,78 |
| Punkte | 0 | 11 | 21 | 33 | 44 | 56 | 68 | 80 | 93 | 106 | 119 | 132 | 146 | 160 | 175 |
| | 3,80 | 3,82 | 3,84 | 3,86 | 3,88 | 3,90 | 3,92 | 3,94 | 3,96 | 3,98 | 4,00 | 4,02 | 4,04 | 4,06 | 4,08 |
| | 189 | 204 | 220 | 235 | 251 | 267 | 284 | 300 | 317 | 335 | 352 | 369 | 387 | 405 | 423 |
| | 4,10 | 4,12 | 4,14 | 4,16 | 4,18 | 4,20 | 4,22 | 4,24 | 4,26 | 4,28 | 4,30 | 4,32 | 4,34 | 4,36 | 4,38 |
| | 441 | 460 | 478 | 496 | 515 | 533 | 552 | 570 | 588 | 607 | 625 | 643 | 661 | 678 | 696 |
| | 4,40 | 4,42 | 4,44 | 4,46 | 4,48 | 4,50 | 4,52 | 4,54 | 4,56 | 4,58 | 4,60 | 4,62 | 4,64 | 4,66 | 4,68 |
| | 713 | 730 | 747 | 763 | 780 | 796 | 811 | 827 | 842 | 857 | 871 | 886 | 899 | 913 | 926 |
| | 4,70 | 4,72 | 4,74 | 4,76 | 4,78 | 4,80 | 4,82 | 4,84 | 4,86 | 4,88 | 4,90 | 4,92 | 4,94 | 4,96 | 4,98 |
| | 939 | 952 | 965 | 977 | 989 | 1000 | 1011 | 1022 | 1033 | 1044 | 1054 | 1064 | 1073 | 1083 | 1092 |
| | 5,00 | 5,02 | 5,04 | 5,06 | 5,08 | 5,10 | 5,12 | 5,14 | 5,16 | 5,18 | 5,20 | 5,22 | 5,24 | 5,26 | |
| | 1101 | 1110 | 1118 | 1126 | 1135 | 1143 | 1150 | 1158 | 1165 | 1172 | 1179 | 1186 | 1193 | 1199 | |

- Schrittverbindung über 1 Balkenlänge
- Standwaage oder gleichartiges Gleichgewichtselement
- Verbindung zum Setzen oder Liegen und Aufrichten vom Balken
- Überschlagbewegung als Abgang

4. Boden

Kürkombination mit Pflichtelementen, mindestens 45 s

- Rondat in Verbindung
- Schulterfelgrolle oder Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand
- Handstand mit Abrollen in variable Endstellung
- Handstütz-Überschlag rechts und links
- Handstütz-Überschlag einarmig
- Rollen vorwärts und rückwärts mit variablen Ausgangs- und Endstellungen
- Kopfstand mit variabler Ausgangsstellung
- gymnastische Sprungverbindung (mind. 3 Sprünge)
- Schrittverbindung

II. Gymnastik

- Kürübung mit selbstgewähltem Handgerät (Ball, Reifen, Seil, Keulen)
- Gestaltung einer Tanzkombination nach Vorgabe von Pflichtelementen (wahlweise folkloristisch oder modern)
- Bewegungsbegleitung einer Übung mit Tamburin

III. Leichtathletik

Sechskampf (100-m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Speerwurf, 1500-m-Lauf)

Bewertung:

| | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------------|
| Punkte | 2750 | 2400 | 2000 | 1700 | 1500 | unter 1300 |
| Note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Hochsprung

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Leistungen | 1,10 | 1,11 | 1,12 | 1,13 | 1,14 | 1,15 | 1,16 | 1,17 | 1,18 | 1,19 | 1,20 | 1,21 | 1,22 | 1,23 |
| Punkte | 0 | 23 | 48 | 74 | 101 | 130 | 160 | 192 | 225 | 259 | 295 | 332 | 369 | 408 |
| | 1,24 | 1,25 | 1,26 | 1,27 | 1,28 | 1,29 | 1,30 | 1,31 | 1,32 | 1,33 | 1,34 | 1,35 | 1,36 | 1,37 |
| | 447 | 487 | 527 | 567 | 607 | 646 | 684 | 721 | 758 | 793 | 827 | 859 | 890 | 920 |
| | 1,38 | 1,39 | 1,40 | 1,41 | 1,42 | 1,43 | 1,44 | 1,45 | 1,46 | 1,47 | 1,48 | 1,49 | 1,50 | |
| | 948 | 975 | 1000 | 1024 | 1047 | 1069 | 1089 | 1108 | 1126 | 1144 | 1160 | 1176 | 1190 | |

Kugelstoßen

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Leistungen | 6,00 | 6,05 | 6,10 | 6,15 | 6,20 | 6,25 | 6,30 | 6,35 | 6,40 | 6,45 | 6,50 | 6,55 | 6,60 | 6,65 | 6,70 |
| Punkte | 0 | 11 | 23 | 35 | 48 | 61 | 74 | 87 | 101 | 115 | 130 | 145 | 160 | 176 | 192 |
| | 6,75 | 6,80 | 6,85 | 6,90 | 6,95 | 7,00 | 7,05 | 7,10 | 7,15 | 7,20 | 7,25 | 7,30 | 7,35 | 7,40 | 7,45 |
| | 208 | 225 | 242 | 259 | 277 | 295 | 313 | 332 | 350 | 369 | 389 | 408 | 428 | 447 | 467 |
| | 7,50 | 7,55 | 7,60 | 7,65 | 7,70 | 7,75 | 7,80 | 7,85 | 7,90 | 7,95 | 8,00 | 8,05 | 8,10 | 8,15 | 8,20 |
| | 487 | 507 | 527 | 547 | 567 | 587 | 607 | 626 | 646 | 665 | 684 | 703 | 721 | 740 | 758 |
| | 8,25 | 8,30 | 8,35 | 8,40 | 8,45 | 8,50 | 8,55 | 8,60 | 8,65 | 8,70 | 8,75 | 8,80 | 8,85 | 8,90 | 8,95 |
| | 776 | 793 | 810 | 827 | 843 | 859 | 875 | 890 | 905 | 920 | 934 | 948 | 926 | 975 | 988 |
| | 9,00 | 9,05 | 9,10 | 9,15 | 9,20 | 9,25 | 9,30 | 9,35 | 9,40 | 9,45 | 9,50 | 9,55 | 9,60 | 9,65 | 9,70 |
| | 1000 | 1012 | 1024 | 1036 | 1047 | 1058 | 1069 | 1079 | 1089 | 1099 | 1108 | 1117 | 1126 | 1135 | 1144 |
| | 9,75 | 9,80 | 9,85 | 9,90 | 9,95 | 10,00 | 10,05 | | | | | | | | |
| | 1152 | 1160 | 1168 | 1176 | 1183 | 1190 | 1197 | | | | | | | | |

Speerwurf

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Leistungen | 15,50 | 15,70 | 15,90 | 16,10 | 16,30 | 16,50 | 16,70 | 16,90 | 17,10 | 17,30 | 17,50 | 17,70 | 17,90 | 18,10 | 18,30 |
| Punkte | 0 | 9 | 19 | 29 | 39 | 50 | 60 | 71 | 82 | 94 | 105 | 117 | 129 | 141 | 154 |
| | 18,50 | 18,70 | 18,90 | 19,10 | 19,30 | 19,50 | 19,70 | 19,90 | 20,10 | 20,30 | 20,50 | 20,70 | 20,90 | 21,10 | 21,30 |
| | 167 | 180 | 193 | 206 | 220 | 234 | 248 | 263 | 277 | 292 | 307 | 323 | 338 | 354 | 369 |
| | 21,50 | 21,70 | 21,90 | 22,10 | 22,30 | 22,50 | 22,70 | 22,90 | 23,10 | 23,30 | 23,50 | 23,70 | 23,90 | 24,10 | 24,30 |
| | 385 | 401 | 418 | 434 | 450 | 467 | 483 | 500 | 516 | 533 | 549 | 566 | 582 | 598 | 615 |
| | 24,50 | 24,70 | 24,90 | 25,10 | 25,30 | 25,50 | 25,70 | 25,90 | 26,10 | 26,30 | 26,50 | 26,70 | 26,90 | 27,10 | 27,30 |
| | 631 | 647 | 663 | 679 | 694 | 710 | 725 | 740 | 755 | 770 | 785 | 799 | 813 | 827 | 840 |
| | 27,50 | 27,70 | 27,90 | 28,10 | 28,30 | 28,50 | 28,70 | 28,90 | 29,10 | 29,30 | 29,50 | 29,70 | 29,90 | 30,10 | 30,30 |
| | 854 | 867 | 880 | 892 | 905 | 917 | 929 | 940 | 952 | 963 | 974 | 984 | 995 | 1005 | 1015 |
| | 30,50 | 30,70 | 30,90 | 31,10 | 31,30 | 31,50 | 31,70 | 31,90 | 32,10 | 32,30 | 32,50 | 32,70 | 32,90 | 33,10 | 33,30 |
| | 1025 | 1035 | 1044 | 1053 | 1062 | 1071 | 1079 | 1088 | 1096 | 1104 | 1111 | 1119 | 1126 | 1134 | 1141 |
| | 33,50 | 33,70 | 33,90 | 34,10 | 34,30 | 34,50 | 34,70 | 34,90 | 35,10 | | | | | | |
| | 1148 | 1155 | 1161 | 1168 | 1174 | 1180 | 1186 | 1192 | 1198 | | | | | | |

1500-m-Lauf

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Leistungen | 7:15,0 | 7:14,0 | 7:13,0 | 7:12,0 | 7:11,0 | 7:10,0 | 7:09,0 | 7:08,0 | 7:07,0 | 7:06,0 | 7:05,0 | 7:04,0 | 7:03,0 | 7:02,0 |
| Punkte | 0 | 7 | 14 | 21 | 28 | 35 | 43 | 50 | 58 | 66 | 74 | 82 | 90 | 98 |
| | 7:01,0 | 7:00,0 | 6:59,0 | 6:58,0 | 6:57,0 | 6:56,0 | 6:55,0 | 6:54,0 | 6:53,0 | 6:52,0 | 6:51,0 | 6:50,0 | 6:49,0 | 6:48,0 |
| | 107 | 115 | 124 | 133 | 142 | 151 | 160 | 170 | 179 | 189 | 198 | 208 | 218 | 228 |
| | 6:47,0 | 6:46,0 | 6:45,0 | 6:44,0 | 6:43,0 | 6:42,0 | 6:41,0 | 6:40,0 | 6:39,0 | 6:38,0 | 6:37,0 | 6:36,0 | 6:35,0 | 6:34,0 |
| | 238 | 249 | 259 | 270 | 280 | 291 | 302 | 313 | 324 | 335 | 347 | 358 | 369 | 381 |
| | 6:33,0 | 6:32,0 | 6:31,0 | 6:30,0 | 6:29,0 | 6:28,0 | 6:27,0 | 6:26,0 | 6:25,0 | 6:24,0 | 6:23,0 | 6:22,0 | 6:21,0 | 6:20,0 |
| | 393 | 404 | 416 | 428 | 440 | 451 | 463 | 475 | 487 | 499 | 511 | 523 | 535 | 547 |
| | 6:19,0 | 6:18,0 | 6:17,0 | 6:16,0 | 6:15,0 | 6:14,0 | 6:13,0 | 6:12,0 | 6:11,0 | 6:10,0 | 6:09,0 | 6:08,0 | 6:07,0 | 6:06,0 |
| | 559 | 571 | 583 | 595 | 607 | 618 | 630 | 642 | 653 | 665 | 676 | 688 | 699 | 710 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 6:05,0 | 6:04,0 | 6:03,0 | 6:02,0 | 6:01,0 | 6:00,0 | 5:59,0 | 5:58,0 | 5:57,0 | 5:56,0 | 5:55,0 | 5:54,0 | 5:53,0 | 5:52,0 |
| 721 | 732 | 743 | 754 | 765 | 776 | 786 | 796 | 807 | 817 | 827 | 837 | 846 | 856 |
| 5:51,0 | 5:50,0 | 5:49,0 | 5:48,0 | 5:47,0 | 5:46,0 | 5:45,0 | 5:44,0 | 5:43,0 | 5:42,0 | 5:41,0 | 5:40,0 | 5:39,0 | 5:38,0 |
| 865 | 875 | 884 | 893 | 902 | 911 | 920 | 928 | 937 | 945 | 953 | 962 | 969 | 977 |
| 5:37,0 | 5:36,0 | 5:35,0 | 5:34,0 | 5:33,0 | 5:32,0 | 5:31,0 | 5:30,0 | 5:29,0 | 5:28,0 | 5:27,0 | 5:26,0 | 5:25,0 | 5:24,0 |
| 985 | 993 | 1000 | 1007 | 1015 | 1022 | 1029 | 1036 | 1042 | 1049 | 1056 | 1062 | 1069 | 1075 |
| 5:23,0 | 5:22,0 | 5:21,0 | 5:20,0 | 5:19,0 | 5:18,0 | 5:17,0 | 5:16,0 | 5:15,0 | 5:14,0 | 5:13,0 | 5:12,0 | 5:11,0 | 5:10,0 |
| 1081 | 1087 | 1093 | 1099 | 1104 | 1110 | 1116 | 1121 | 1126 | 1132 | 1137 | 1142 | 1147 | 1152 |
| 5:09,0 | 5:08,0 | 5:07,0 | 5:06,0 | 5:05,0 | 5:04,0 | 5:03,0 | 5:02,0 | 5:01,0 | 5:00,0 | | | | |
| 1157 | 1162 | 1166 | 1171 | 1176 | 1180 | 1185 | 1189 | 1193 | 1197 | | | | |

IV. Schwimmen

100 m Brust

Bewertung:

Leistungen

| | | | | | | |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| bis: | 1:45,0 | 1:55,0 | 2:05,0 | 2:15,0 | 2:25,0 | über 2:25,0 |
| Note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

100 m Freistil

Bewertung:

Leistungen

| | | | | | | |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| bis: | 1:28,0 | 1:35,5 | 1:43,0 | 1:50,5 | 2:01,0 | über 2:01,0 |
| Note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

- 100 m Brustschwimmen nach Zeit
- 100 m Freistilschwimmen nach Zeit (in einer der international zugelassenen Sportschwimmtechniken, außer Brustschwimmen)
- Demonstration der Technik in zwei der vier international zugelassenen Sportschwimmtechniken über 50 m einschließlich Starts und Wenden.

Männer

I. Geräteturnen (Mehrkampf)

Bewertung:

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Punkte | 54-60 | 48-53 | 42-47 | 36-41 | 30-35 | unter 30 |
| Note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

1. Boden

- Handstütz-Überschlag seitwärts rechts und links
- Rondat in Verbindung
- Handstütz-Überschlag vorwärts oder rückwärts, Sprungüberschlag (Salto, vorwärts oder rückwärts)
- Rollen mit unterschiedlichen Ausgangsstellungen und unterschiedlichen Endstellungen
- Handstand mit Abrollen in variable Endstellung
- Kopfstand (variable Ausgangsstellungen)
- Felgrollen

100-m-Lauf

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Leistung | 13,90 | 13,80 | 13,70 | 13,60 | 13,50 | 13,40 | 13,30 | 13,20 | 13,10 | 13,00 | 12,90 | 12,80 | 12,70 | 12,60 |
| Punkte | 0 | 32 | 67 | 104 | 144 | 186 | 231 | 278 | 328 | 380 | 433 | 487 | 542 | 596 |
| | 12,50 | 12,40 | 12,30 | 12,20 | 12,10 | 12,00 | 11,90 | 11,80 | 11,70 | 11,60 | 11,50 | 11,40 | 11,30 | 11,20 |
| | 649 | 701 | 751 | 799 | 845 | 887 | 928 | 965 | 1000 | 1033 | 1063 | 1091 | 1117 | 1141 |
| | 11,10 | 11,00 | | | | | | | | | | | | |
| | 1163 | 1184 | | | | | | | | | | | | |

2. Barren

- Rolle vorwärts
- Oberarmstand aus dem Rückschwung
- Kippen (Oberarm-Kippaufschwung oder Vorlaufkippe)
- Stembewegungen vorwärts und rückwärts
- Drehhocke
- 1/2 Drehung

3. Reck

- Kippaufschwung
- Stemmaufschwung
- Hüft-Umschwung
- Knie-Umschwung
- Spreiz-Umschwung
- Hocke

4. Sprung

- Pferd (lang) 1,25 m
- Grätsche
 - Hocke

5. Seitpferd

- Kreisspreizen in unterschiedlichen Ausführungen
- Flanken vorwärts und rückwärts
- Drehkehre
- Vorspreizen
- Rückspreizen

6. Ringe

- Zugstemme
- Stemmschwung
- Grätsch-Überschlag

II. Gymnastik

entfällt

III. Leichtathletik

Sechskampf (100-m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, Speerwurf, 1500-m-Lauf)

Bewertung:

| | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------------|
| Punkte | 3200 | 2850 | 2500 | 2200 | 2000 | unter 1800 |
| Note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Speerwurf

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Leistungen | 25,00 | 25,20 | 25,40 | 25,60 | 25,80 | 26,00 | 26,20 | 26,40 | 26,60 | 26,80 | 27,00 | 27,20 | 27,40 | 27,60 | 27,80 |
| Punkte | 0 | 8 | 16 | 25 | 33 | 42 | 51 | 60 | 69 | 79 | 88 | 98 | 108 | 118 | 128 |
| Leistungen | 28,00 | 28,20 | 28,40 | 28,60 | 28,80 | 29,00 | 29,20 | 29,40 | 29,60 | 29,80 | 30,00 | 30,20 | 30,40 | 30,60 | 30,80 |
| Punkte | 139 | 149 | 160 | 171 | 182 | 194 | 205 | 217 | 229 | 241 | 253 | 265 | 278 | 291 | 303 |
| Leistungen | 31,00 | 31,20 | 31,40 | 31,60 | 31,80 | 32,00 | 32,20 | 32,40 | 32,60 | 32,80 | 33,00 | 33,20 | 33,40 | 33,60 | 33,80 |
| Punkte | 316 | 329 | 343 | 356 | 369 | 383 | 397 | 410 | 424 | 438 | 452 | 466 | 480 | 494 | 508 |
| Leistungen | 34,00 | 34,20 | 34,40 | 34,60 | 34,80 | 35,00 | 35,20 | 35,40 | 35,60 | 35,80 | 36,00 | 36,20 | 36,40 | 36,60 | 36,80 |
| Punkte | 522 | 537 | 551 | 565 | 579 | 593 | 607 | 621 | 634 | 648 | 662 | 675 | 689 | 702 | 715 |
| Leistungen | 37,00 | 37,20 | 37,40 | 37,60 | 37,80 | 38,00 | 38,20 | 38,40 | 38,60 | 38,80 | 39,00 | 39,20 | 39,40 | 39,60 | 39,80 |
| Punkte | 728 | 741 | 754 | 766 | 779 | 791 | 803 | 815 | 827 | 838 | 850 | 861 | 872 | 883 | 894 |
| Leistungen | 40,00 | 40,20 | 40,40 | 40,60 | 40,80 | 41,00 | 41,20 | 41,40 | 41,60 | 41,80 | 42,00 | 42,20 | 42,40 | 42,60 | 42,80 |
| Punkte | 904 | 915 | 925 | 935 | 945 | 954 | 964 | 973 | 982 | 991 | 1000 | 1009 | 1017 | 1026 | 1034 |
| Leistungen | 43,00 | 43,20 | 43,40 | 43,60 | 43,80 | 44,00 | 44,20 | 44,40 | 44,60 | 44,80 | 45,00 | 45,20 | 45,40 | 45,60 | 45,80 |
| Punkte | 1042 | 1050 | 1057 | 1065 | 1072 | 1079 | 1087 | 1094 | 1100 | 1107 | 1114 | 1120 | 1126 | 1133 | 1139 |
| Leistungen | 46,00 | 46,20 | 46,40 | 46,60 | 46,80 | 47,00 | 47,20 | 47,40 | 47,60 | 47,80 | 48,00 | | | | |
| Punkte | 1145 | 1151 | 1156 | 1162 | 1168 | 1173 | 1178 | 1184 | 1189 | 1194 | 1199 | | | | |

1500-m-Lauf

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Leistungen | 5:45,0 | 5:44,0 | 5:43,0 | 5:42,0 | 5:41,0 | 5:40,0 | 5:39,0 | 5:38,0 | 5:37,0 | 5:36,0 | 5:35,0 | 5:34,0 | 5:33,0 | 5:32,0 | 5:31,0 |
| Punkte | 0 | 10 | 20 | 30 | 41 | 52 | 63 | 74 | 85 | 97 | 109 | 122 | 134 | 147 | 160 |
| Leistungen | 5:30,0 | 5:29,0 | 5:28,0 | 5:27,0 | 5:26,0 | 5:25,0 | 5:24,0 | 5:23,0 | 5:22,0 | 5:21,0 | 5:20,0 | 5:19,0 | 5:18,0 | 5:17,0 | 5:16,0 |
| Punkte | 174 | 187 | 201 | 215 | 230 | 244 | 259 | 274 | 290 | 305 | 321 | 337 | 353 | 369 | 386 |
| Leistungen | 5:15,0 | 5:14,0 | 5:13,0 | 5:12,0 | 5:11,0 | 5:10,0 | 5:09,0 | 5:08,0 | 5:07,0 | 5:06,0 | 5:05,0 | 5:04,0 | 5:03,0 | 5:02,0 | 5:01,0 |
| Punkte | 403 | 419 | 436 | 453 | 470 | 487 | 504 | 521 | 539 | 556 | 573 | 590 | 607 | 623 | 640 |
| Leistungen | 5:00,0 | 4:59,0 | 4:58,0 | 4:57,0 | 4:56,0 | 4:55,0 | 4:54,0 | 4:53,0 | 4:52,0 | 4:51,0 | 4:50,0 | 4:49,0 | 4:48,0 | 4:47,0 | 4:46,0 |
| Punkte | 657 | 673 | 689 | 706 | 721 | 737 | 753 | 768 | 783 | 798 | 812 | 827 | 841 | 855 | 868 |
| Leistungen | 4:45,0 | 4:44,0 | 4:43,0 | 4:42,0 | 4:41,0 | 4:40,0 | 4:39,0 | 4:38,0 | 4:37,0 | 4:36,0 | 4:35,0 | 4:34,0 | 4:33,0 | 4:32,0 | 4:31,0 |
| Punkte | 881 | 895 | 907 | 920 | 932 | 944 | 956 | 967 | 978 | 989 | 1000 | 1011 | 1021 | 1031 | 1041 |
| Leistungen | 4:30,0 | 4:29,0 | 4:28,0 | 4:27,0 | 4:26,0 | 4:25,0 | 4:24,0 | 4:23,0 | 4:22,0 | 4:21,0 | 4:20,0 | 4:19,0 | 4:18,0 | 4:17,0 | 4:16,0 |
| Punkte | 1050 | 1059 | 1069 | 1077 | 1086 | 1095 | 1103 | 1111 | 1119 | 1126 | 1134 | 1141 | 1149 | 1156 | 1162 |
| Leistungen | 4:15,0 | 4:14,0 | 4:13,0 | 4:12,0 | 4:11,0 | 4:10,0 | | | | | | | | | |
| Punkte | 1169 | 1176 | 1182 | 1188 | 1194 | 1200 | | | | | | | | | |

IV. Schwimmen

100 m Brust

Bewertung:

Leistungen

bis: 1:35,0 1:45,0 1:57,0 2:05,0 2:15,0 über 2:15,0

Note 1 2 3 4 5 6

200 m Freistil

Bewertung:

Leistungen

bis: 3:10,0 3:35,0 3:50,0 4:10,0 4:40,0 über 4:40,0

Note 1 2 3 4 5 6

- 100 m Brustschwimmen nach Zeit
- 200 m Freistilschwimmen nach Zeit (in einer der international zugelassenen Sportschwimmtechniken, außer Brustschwimmen)
- Demonstration der Technik in zwei der vier international zugelassenen Sportschwimmtechniken über 50 m einschließlich Starts und Wenden

Männer und Frauen

V. Sportspiel

1. Volleyball

- Komplexübung 2:2
Aufgabe, Abwehr der Aufgabe, Herausstellen, Angriffsschlag
- Spiel

2. Basketball

- Komplexübung
Dribbling, BAB-Korbleger von rechts, Dribbling, BAB-Korbleger von links
- Spiel 5:5 auf zwei Körbe

3. Handball

- Komplexübung
BAB, BAN, Torwurf als Schlagwurf mit Stemmschritt, Dribbling, Umspielfinte, Torwurf als Sprungwurf
- Spiel auf 2 Tore

4. Fußball (nur Männer)

- Komplexprüfung: Zielflankenstöße – Slalom – BAN
Kopfstoß
- Kleinfeldspiel und Fußballtennis

VI. Ski

Bewertung:

Die Note „Ski“ wird berechnet, indem die Summe der Einzelleistungen aus den einfachen Zahlenwerten von b) bis e) und dem zweifachen Zahlenwert von a) durch 6 geteilt wird. Anschließend ist nach § 17 Abs. 3 zu verfahren.

Lauf

- a) Skilanglaufwettkampf (freie Technik)
Männer 10 km, Frauen 5 km;
- b) Demonstration der Langlauftechnik im Gelände:
Diagonalschritt;
- c) Demonstration der Langlauftechnik im Gelände:
Doppelstockschub mit Zwischenschritt;

Alpin

- d) Demonstration der Lehrplantechnik Pflugbogenfolge;
- e) Demonstration der Lehrplantechnik Grundsprungfolge.

VII. Judo

1. Erfüllung der Prüfungsbedingungen zum 4. Kyu (Prüfungsanforderungen des Deutschen Dan-Kollegiums)
 - a) drei Falltechniken (beidseitig);
 - b) acht Wurftechniken;
 - c) vier Bodentechniken;
 - d) vier Bewegungsaufgaben;
 - e) ein Stand-Randori;
2. erfolgreiche Gestaltung des Stand- und Bodenkampfes (drei Kämpfe von fünf Minuten Dauer).