

## Werte Mädchen

### Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Soweit möglich, erfolgt sich die Zensierung nach dem Alter und nicht nach der Klassenstufe. Entscheidung nach Ermessen der Sportlehrkraft.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle Bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60% in die Gesamtnote mit ein.

### Wertetabelle Grundübungen – MÄDCHEN



Alter (Klasse)	Note	Klimm- Zug (schräg)	Liege- stütz 30s	Dreier- hopp Bestbein m	Seil- springen 30s	Seil- springen 60s	Schlängel- lauf 2x 20m s	Kletter- stange (4m) s	Stand- weitsprung m	Sit-Up 30s	Medizin- ballstoßen m
<b>8</b> (SAPH)	1	13	8	4,20	30	X	14,8	13,5	1,33	16	4,00
	2	10	6	3,75	20	X	15,6	3m	1,14	12	3,30
	3	6	4	3,30	15	X	16,9	2m	0,95	9	2,70
	4	4	2	2,85	10	X	18,4	ranhängen	0,76	5	2,00
<b>9</b> (Klasse 3)	1	14	9	4,40	35	X	14,4	12,5	1,43	17	4,50
	2	11	7	3,95	25	X	15,2	4m	1,24	13	3,80
	3	8	5	3,50	20	X	16,5	3m	1,05	10	3,20
	4	5	2	3,05	15	X	18,0	ranhängen	0,86	6	2,50
<b>10</b> (Klasse 4)	1	16	11	4,75	45	85	13,8	11,2	1,53	18	5,09
	2	12	8	4,40	35	75	14,7	15,5	1,41	14	4,39
	3	9	6	3,85	25	55	15,7	4m	1,20	11	3,59
	4	6	2	3,40	15	35	16,9	ranhängen	0,98	7	2,79
<b>11</b> (Klasse 5)	1	19	14	5,05	50	95	13,6	9,6	1,62	19	5,80
	2	14	10	4,65	40	80	14,4	12,7	1,50	15	5,00
	3	10	7	4,10	30	60	15,4	4m	1,28	12	4,00
	4	7	4	3,65	20	40	16,4	ranhängen	1,04	8	3,50
<b>12</b> (Klasse 6)	1	20	15	5,40	55	105	13,4	8,6	1,71	20	6,80
	2	15	11	5,00	45	85	14,0	13,0	1,58	16	6,00
	3	11	8	4,45	35	65	15,1	20,0	1,34	13	4,80
	4	8	5	3,95	25	45	16,1	ranhängen	1,10	9	4,00
<b>13</b> (Klasse 7)	1	21	16	5,55	60	115	13,2	8,1	1,71	21	7,80
	2	16	12	5,15	50	95	14,0	12,0	1,58	17	7,00
	3	12	9	4,60	40	75	14,9	19,0	1,34	14	5,80
	4	9	6	4,10	30	55	15,9	ranhängen	1,10	10	5,00

**Wertetabelle Leichtathletik – MÄDCHEN**



Alter (Klasse)	Note	50m	60m	Aus- dauer	800m	Weit- sprung	Hoch- sprung	Ball- wurf 80g	Ball- wurf 200g
		s	s	min	min	m	m	m	m
<b>8</b> (SAPH)	1	9,1	X	11	4:04	2,55	0,84	15	X
	2	9,6	X	10	4:29	2,20	0,77	11	X
	3	10,1	X	8	5:15	1,95	0,70	7	X
	4	11,1	X	7	6:15	1,70	0,63	5	X
<b>9</b> (Klasse 3)	1	8,8	X	13	3:56	2,80	0,89	17	X
	2	9,3	X	12	4:21	2,55	0,82	13	X
	3	9,8	X	10	5:06	2,30	0,75	9	X
	4	10,8	X	9	6:04	2,05	0,63	6	X
<b>10</b> (Klasse 4)	1	8,5	10,7	15	3:48	3,05	0,96	19	X
	2	9,0	11,4	13	4:13	2,80	0,89	15	X
	3	9,6	12,2	11	4:57	2,55	0,82	11	X
	4	10,5	13,0	10	5:55	2,30	0,75	7	X
<b>11</b> (Klasse 5)	1	8,3	10,5	16	3:40	3,30	1,03	23	19
	2	8,8	11,1	14	4:05	3,05	0,92	18	15
	3	9,4	11,9	12	4:45	2,80	0,89	13	11
	4	10,3	12,6	11	5:42	2,55	0,82	8	7
<b>12</b> (Klasse 6)	1	8,1	10,1	17	3:32	3,55	1,09	26	23
	2	8,6	10,7	15	3:57	3,30	1,02	21	18
	3	9,2	11,5	13	4:32	3,05	0,95	16	13
	4	10,1	12,2	12	5:23	2,80	0,88	11	8
<b>13</b> (Klasse 7)	1	8,0	9,5	18	3:26	3,70	1,13	29	26
	2	8,5	10,1	16	3:51	3,40	1,06	24	21
	3	9,1	10,9	14	4:26	3,15	0,99	19	16
	4	10,0	11,7	12	5:17	2,95	0,92	14	11

## Werte Jungen

### Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Soweit möglich, erfolgt sich die Zensierung nach dem Alter und nicht nach der Klassenstufe.  
Entscheidung nach Ermessen der Sportlehrkraft.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle Bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60% in die Gesamtnote mit ein.

### Wertetabelle Grundübungen – JUNGEN



Alter (Klasse)	Note	Klimm- zug (schräg)	Liege- stütz 30s	Dreier- hopp Bestbein m	Seil- springen 30s	Seil- springen 60s	Schlängel- lauf 2x 20m s	Kletter- stange (4m) s	Stand- weitsprung m	Sit-Up 30s	Medizin- ballstoßen m
<b>8</b>  (SAPH)	1	14	10	4,25	28	X	14,6	10,7	1,42	17	4,90
	2	11	8	3,80	18	X	15,4	3m	1,22	13	4,10
	3	7	5	3,35	13	X	16,7	2m	1,02	10	3,40
	4	5	3	2,90	8	X	18,1	ranhängen	0,82	6	2,70
<b>9</b>  (Klasse 3)	1	15	11	4,45	33	X	14,1	9,7	1,52	18	5,20
	2	12	9	4,00	25	X	14,9	4m	1,32	14	4,40
	3	9	7	3,55	17	X	16,0	3m	1,12	11	3,70
	4	6	5	3,10	12	X	17,5	ranhängen	0,92	7	3,00
<b>10</b>  (Klasse 4)	1	18	15	4,80	40	80	13,4	8,4	1,66	19	5,28
	2	16	12	4,45	32	65	14,0	10,8	1,41	15	4,58
	3	11	8	3,90	24	45	15,0	4m	1,20	12	3,98
	4	8	6	3,45	16	25	16,5	ranhängen	0,99	8	3,38
<b>11</b>  (Klasse 5)	1	22	18	5,10	45	90	13,2	7,5	1,67	20	7,00
	2	19	14	4,70	35	75	13,8	9,5	1,48	16	6,10
	3	14	10	4,20	25	55	14,6	4m	1,31	13	5,00
	4	10	8	3,70	17	35	16,0	ranhängen	1,12	9	4,30
<b>12</b>  (Klasse 6)	1	25	22	5,50	50	95	12,8	6,5	1,77	21	7,80
	2	22	18	5,10	40	80	13,4	8,2	1,57	17	7,00
	3	19	14	4,60	33	60	14,0	4m	1,38	14	5,80
	4	13	10	4,10	23	40	15,3	ranhängen	1,19	10	5,00
<b>13</b>  (Klasse 7)	1	28	26	6,05	55	105	12,6	6,2	1,88	22	8,80
	2	25	22	5,25	45	85	13,2	7,9	1,66	18	8,00
	3	22	18	4,75	35	65	13,8	12,5	1,47	15	6,80
	4	19	14	4,25	25	45	15,1	ranhängen	1,26	11	6,00

Wertetabelle Leichtathletik – JUNGEN



Alter (Klasse)	Note	50m s	60m s	Aus- dauer min	800m min	Weit- sprung m	Hoch- sprung m	Ball- wurf 80g m	Ball- wurf 200g m
<b>8</b> (SAPH)	1	9,0	X	11	3:37	2,75	0,87	22	X
	2	9,5	X	10	3:57	2,40	0,80	17	X
	3	10,0	X	8	4:25	2,05	0,73	12	X
	4	11,0	X	7	5:05	1,80	0,66	7	X
<b>9</b> (Klasse 3)	1	8,7	X	13	3:30	3,00	0,92	24	X
	2	9,2	X	12	3:50	2,75	0,85	19	X
	3	9,7	X	11	4:18	2,50	0,78	14	X
	4	10,7	X	9	4:58	2,25	0,71	9	X
<b>10</b> (Klasse 4)	1	8,4	10,5	15	3:22	3,25	0,99	29	X
	2	8,9	11,1	13	3:43	3,00	0,92	24	X
	3	9,5	11,9	12	4:11	2,75	0,85	19	X
	4	10,4	12,6	10	4:51	2,50	0,78	14	X
<b>11</b> (Klasse 5)	1	8,2	10,3	16	3:15	3,50	1,06	35	29
	2	8,7	10,8	14	3:36	3,25	0,99	29	24
	3	9,2	11,6	13	4:04	3,00	0,92	24	19
	4	10,2	12,3	11	4:44	2,75	0,85	19	14
<b>12</b> (Klasse 6)	1	8,0	9,8	18	3:08	3,75	1,11	41	35
	2	8,5	10,5	15	3:29	3,50	1,04	35	29
	3	9,0	11,2	14	3:57	3,25	0,97	30	24
	4	10,0	12,0	12	4:37	3,00	0,90	25	19
<b>13</b> (Klasse 7)	1	7,9	9,3	19	3:03	4,00	1,16	46	41
	2	8,4	10,0	16	3:22	3,75	1,09	40	35
	3	8,9	10,7	15	3:50	3,50	1,02	35	30
	4	9,9	11,5	13	4:30	3,25	0,95	30	25

# Leichtathletik

## Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Soweit möglich, erfolgt sich die Zensurierung nach dem Alter und nicht nach der Klassenstufe.  
Entscheidung nach Ermessen der Sportlehrkraft.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle Bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60% in die Gesamtnote mit ein.

## 50m in s

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	9,0	9,1	8,7	8,8	8,4	8,5	8,2	8,3	8,0	8,1	7,9	8,0
2	9,5	9,6	9,2	9,3	8,9	9,0	8,7	8,8	8,5	8,6	8,4	8,5
3	10,0	10,1	9,7	9,8	9,5	9,6	9,2	9,4	9,0	9,2	8,9	9,1
4	11,0	11,1	10,7	10,8	10,4	10,5	10,2	10,3	10,0	10,1	9,9	10,0

## 60m in s

Alter Klasse	10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	10,5	10,7	10,3	10,5	9,8	10,1	9,3	9,5
2	11,1	11,4	10,8	11,1	10,5	10,7	10,0	10,1
3	11,9	12,2	11,6	11,9	11,2	11,5	10,7	10,9
4	12,6	13,0	12,3	12,6	12,0	12,2	11,5	11,7

## Leichtathletik

### Ausdauer in min

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	11	11	13	13	15	15	16	16	18	17	19	18
2	10	10	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16
3	8	8	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14
4	7	7	9	9	10	10	11	11	12	12	13	12

### 800m in min

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	3:37	4:04	3:30	3:56	3:22	3:48	3:15	3:40	3:08	3:32	3:03	3:26
2	3:57	4:29	3:50	4:21	3:43	4:13	3:36	4:05	3:29	3:57	3:22	3:51
3	4:25	5:15	4:18	5:06	4:11	4:57	4:04	4:45	3:57	4:32	3:50	4:26
4	5:05	6:15	4:58	6:04	4:51	5:55	4:44	5:42	4:37	5:23	4:30	5:17

### Weitsprung in m

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	2,75	2,55	3,00	2,80	3,25	3,05	3,50	3,30	3,75	3,55	4,00	3,70
2	2,40	2,20	2,75	2,55	3,00	2,80	3,25	3,05	3,50	3,30	3,75	3,40
3	2,05	1,95	2,50	2,30	2,75	2,55	3,00	2,80	3,25	3,05	3,50	3,15
4	1,80	1,70	2,25	2,05	2,50	2,30	2,75	2,55	3,00	2,80	3,25	2,95

## Leichtathletik

### Hochsprung in m

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	0,87	0,84	0,92	0,89	0,99	0,96	1,06	1,03	1,11	1,09	1,16	1,13
2	0,80	0,77	0,85	0,82	0,92	0,89	0,99	0,92	1,04	1,02	1,09	1,06
3	0,73	0,70	0,78	0,75	0,85	0,82	0,92	0,89	0,97	0,95	1,02	0,99
4	0,66	0,63	0,71	0,63	0,78	0,75	0,85	0,82	0,90	0,88	0,95	0,92

### Weitwurf 80g in m

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	22	15	24	17	29	19	35	23	41	26	46	29
2	17	11	19	13	24	15	29	18	35	21	40	24
3	12	7	14	9	19	11	24	13	30	16	35	19
4	7	5	9	6	14	7	19	8	25	11	30	14

### Weitwurf 200g in m

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	X	X	X	X	X	X	29	19	35	23	41	26
2	X	X	X	X	X	X	24	15	29	18	35	21
3	X	X	X	X	X	X	19	11	24	13	30	16
4	X	X	X	X	X	X	14	7	19	8	25	11

## Grundübungen

### Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Soweit möglich, erfolgt sich die Zensierung nach dem Alter und nicht nach der Klassenstufe.  
Entscheidung nach Ermessen der Sportlehrkraft.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle Bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60% in die Gesamtnote mit ein.

### Klimmzug (schräg)

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	14	13	15	14	18	16	22	19	25	20	28	21
2	11	10	12	11	16	12	19	14	22	15	25	16
3	7	6	9	8	11	9	14	10	19	11	22	12
4	5	4	6	5	8	6	10	7	13	8	19	9

### Liegestütze Anzahl in 30s

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	10	8	11	9	15	11	18	14	22	15	26	16
2	8	6	9	7	12	8	14	10	18	11	22	12
3	5	4	7	5	8	6	10	7	14	8	18	9
4	3	2	5	2	6	2	8	4	10	5	14	6



## Grundübungen

### Dreierhopp (Bestbein) in m

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4,25	4,20	4,45	4,40	4,80	4,75	5,10	5,05	5,50	5,40	6,05	5,55
2	3,80	3,75	4,00	3,95	4,45	4,40	4,70	4,65	5,10	5,00	5,25	5,15
3	3,35	3,30	3,55	3,50	3,90	3,85	4,20	4,10	4,60	4,45	4,75	4,60
4	2,90	2,85	3,10	3,05	3,45	3,40	3,70	3,65	4,10	3,95	4,25	4,10

### Seilspringen Anzahl in 30s

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	28	30	33	35	40	45	45	50	50	55	55	60
2	18	20	25	25	32	35	35	40	40	45	45	50
3	13	15	17	20	24	25	25	30	33	35	35	40
4	8	10	12	15	16	15	17	20	23	25	25	30

### Seilspringen Anzahl in 60s

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	X	X	X	X	80	85	90	95	95	105	105	115
2	X	X	X	X	65	75	75	80	80	85	85	95
3	X	X	X	X	45	55	55	60	60	65	65	75
4	X	X	X	X	25	35	35	40	40	45	45	55

### Kletterstange 4m in s

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	10,7	13,5	9,7	12,5	8,4	11,2	7,5	9,6	6,5	8,6	6,2	8,1
2	3m	3m	4m	4m	10,8	15,5	9,5	12,7	8,2	13,0	7,9	12,0
3	2m	2m	3m	3m	4m	4m	4m	4m	4m	20,0	12,5	19,0
4	ranhängen		ranhängen		ranhängen		ranhängen		ranhängen		ranhängen	

### Standweitsprung in m

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	1,42	1,33	1,52	1,43	1,66	1,53	1,67	1,62	1,77	1,71	1,88	1,71
2	1,22	1,14	1,32	1,24	1,41	1,41	1,48	1,50	1,57	1,58	1,66	1,58
3	1,02	0,95	1,12	1,05	1,20	1,20	1,31	1,28	1,38	1,34	1,47	1,34
4	0,82	0,76	0,92	0,86	0,99	0,98	1,12	1,04	1,19	1,10	1,26	1,10

## Grundübungen

### Sit-Ups in 30s

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21
2	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17
3	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14
4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10

### Medizinballstoßen in m (8-10J: 1kg 11-13J: 2kg)

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4,90	4,00	5,20	4,50	5,28	5,09	7,00	5,80	7,80	6,80	8,80	7,80
2	4,10	3,30	4,40	3,80	4,58	4,39	6,10	5,00	7,00	6,00	8,00	7,00
3	3,40	2,70	3,70	3,20	3,98	3,59	5,00	4,00	5,80	4,80	6,80	5,80
4	2,70	2,00	3,00	2,50	3,38	2,79	4,30	3,50	5,00	4,00	6,00	5,00

### Schlingellauf / Slalom 2x20m in s

Alter Klasse	8 SAPH		9 Klasse 3		10 Klasse 4		11 Klasse 5		12 Klasse 6		13 Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	14,6	14,8	14,1	14,4	13,4	13,8	13,2	13,6	12,8	13,4	12,6	13,2
2	15,4	15,6	14,9	15,2	14,0	14,7	13,8	14,4	13,4	14,0	13,2	14,0
3	16,7	16,9	16,0	16,5	15,0	15,7	14,6	15,4	14,0	15,1	13,8	14,9
4	18,1	18,4	17,5	18,0	16,5	16,9	16,0	16,4	15,3	16,1	15,1	15,9