

Sportmotorischer Test - alle Auswertungstabellen

20-Sprint Jungen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>4,17				
4,11-4,17				1
4,04-4,10			1	2
3,97-4,03		1	2	3
3,90-3,96	1	2	3	4
3,83-3,89	2	3	4	5
3,76-3,82	3	4	5	6
3,71-3,75	4	5	6	7
3,66-3,70	5	6	7	8
3,61-3,65	6	7	8	9
3,56-3,60	7	8	9	10
3,51-3,55	8	9	10	10
3,46-3,50	9	10	10	10
<3,45	10	10	10	10

20m - Sprint Mädchen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>4,34				
4,27-4,34				1
4,21-4,26			1	2
4,14-4,20		1	2	3
4,07-4,13	1	2	3	4
4,00-4,06	2	3	4	5
3,93-3,99	3	4	5	6
3,86-3,92	4	5	6	7
3,81-3,85	5	6	7	8
3,76-3,80	6	7	8	9
3,71-3,75	7	8	9	10
3,66-3,70	8	9	10	10
3,61-3,65	9	10	10	10
<3,60	10	10	10	10

Standweitsprung Jungen

Weite	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<147cm				
147-152				1
153-158			1	2
159-164		1	2	3
165-169	1	2	3	4
170-175	2	3	4	5
176-181	3	4	5	6
182-187	4	5	6	7
188-192	5	6	7	8
193-197	6	7	8	9
198-202	7	8	9	10
203-207	8	9	10	10
208-212	9	10	10	10
>212cm	10	10	10	10

Standweitsprung Mädchen

Weite	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<132cm				
133-134				1
135-136			1	2
137-138		1	2	3
139-142	1	2	3	4
143-145	2	3	4	5
146-149	3	4	5	6
150-152	4	5	6	7
153-155	5	6	7	8
156-159	6	7	8	9
160-163	7	8	9	10
164-166	8	9	10	10
167-170	9	10	10	10
>170cm	10	10	10	10

Liegestütz Jungen

Anzahl	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<6				
6				1
7			1	2
8		1	2	3
9	1	2	3	4
10	2	3	4	5
11	3	4	5	6
12	4	5	6	7
13	5	6	7	8
14	6	7	8	9
15	7	8	9	10
16	8	9	10	10
17	9	10	10	10
>17	10	10	10	10

Liegestütz Mädchen

Anzahl	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<3				
3				1
4			1	2
5		1	2	3
6	1	2	3	4
7	2	3	4	5
8	3	4	5	6
9	4	5	6	7
10	5	6	7	8
11	6	7	8	9
12	7	8	9	10
13	8	9	10	10
14	9	10	10	10
>15	10	10	10	10

Seitliches Hin-und Herspringen Jungen

Anzahl	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<28				
28-29				1
30			1	2
31-32		1	2	3
33	1	2	3	4
34	2	3	4	5
35	3	4	5	6
36	4	5	6	7
37	5	6	7	8
38	6	7	8	9
39	7	8	9	10
40	8	9	10	10
41	9	10	10	10
>41	10	10	10	10

Seitliches Hin-und Herspringen Mädchen

Anzahl	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<28				
28				1
29			1	2
30		1	2	3
31	1	2	3	4
32	2	3	4	5
33	3	4	5	6
34	4	5	6	7
35	5	6	7	8
36	6	7	8	9
37	7	8	9	10
28	8	9	10	10
39	9	10	10	10
40/>40	10	10	10	10

Hürden-Bumeranglauf Jungen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>19,7				
19,1-19,7				1
18,4-19,0			1	2
17,7-18,3		1	2	3
17,0-17,6	1	2	3	4
16,3-16,9	2	3	4	5
15,8-16,2	3	4	5	6
15,3-15,7	4	5	6	7
14,8-15,2	5	6	7	8
14,3-14,7	6	7	8	9
13,9-14,2	7	8	9	10
13,6-13,8	8	9	10	10
13,2-14,5	9	10	10	10
<13,1	10	10	10	10

Hürden-Bumeranglauf Mädchen



Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>21,9				
21,1-21,9				1
20,3-21,1			1	2
19,6-20,2		1	2	3
19,0-19,6	1	2	3	4
18,4-18,9	2	3	4	5
17,8-18,3	3	4	5	6
17,3-17,7	4	5	6	7
17,0-17,3	5	6	7	8
16,6-16,9	6	7	8	9
16,2-16,5	7	8	9	10
15,8-16,1	8	9	10	10
15,4-15,7	9	10	10	10
<15,3	10	10	10	10

6-Minuten-Lauf Jungen

Strecke	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<996m				
996-1030				1
1031-1060			1	2
1061-1090		1	2	3
1091-1120	1	2	3	4
1121-1150	2	3	4	5
1151-1185	3	4	5	6
1186-1220	4	5	6	7
1221-1265	5	6	7	8
1266-1300	6	7	8	9
1301-1335	7	8	9	10
1336-1370	8	9	10	10
1371-1400	9	10	10	10
>1400m	10	10	10	10

6-Minuten-Lauf Mädchen



Strecke	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
<890m				
891-910				1
911-930			1	2
931-950		1	2	3
951-970	1	2	3	4
971-990	2	3	4	5
991-1010	3	4	5	6
1011-1030	4	5	6	7
1031-1050	5	6	7	8
1051-1070	6	7	8	9
1071-1085	7	8	9	10
1086-1100	8	9	10	10
1101-1118	9	10	10	10
>1119m	10	10	10	10

Schwimmen

Was muss man für Bronze leisten?

- Ca. 2 m Tieftauchen mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett. Beim Paketsprung umfasst der Prüfling beim Springen seine angewinkelten Beine, nimmt also eine kompakte Haltung an, die an ein Paket erinnert
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten schwimmen, dabei mindestens 200 m zurücklegen
- Von den 200 m sind 150 m in Bauch- oder Rückenlage zu schwimmen und 50 m in der anderen Körperlage
- Kenntnis von Baderegeln

Was muss man für Silber leisten?

- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen (mit Abstoßen vom Beckenrand)
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen, dabei mindestens 400 m zurücklegen
- Von den 400 m sind 300 m in Bauch- oder Rückenlage zu schwimmen und 100 m in der anderen Körperlage
- Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung

Was muss man für Gold leisten?

- Dreimal ca. 2 m Tieftauchen mit Heraufholen je eines Gegenstandes innerhalb von 3 Minuten
- 10 m Streckentauchen (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen, dabei mindestens 800 m zurücklegen
- Von den 800 m sind 650 m in Bauch- oder Rückenlage zu schwimmen und 150 m in der anderen Körperlage
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 50 m Transportschwimmen (schieben oder ziehen)
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- Kenntnisse von Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremddrettung)

Auszeichnung für sichere Schwimmer



Quellen:

- https://www.nivea.de/beratung/dlrg/schwimmabzeichen?gclid=EAlaIQobChMIidaa8dSw6gIV194YCh0oIwCCEAAYASAAEglwnfD_BwE
- <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>

Gerätturnen

Gerät 1: Bodenturnen (max. 15 Punkte)

<i>Element</i>	<i>Punktzahl</i>
Rolle vorwärts (max. 2 Punkte)	
Strecksprung mit halber Drehung (max. 1 Punkt)	
Rolle rückwärts (max. 3,5 Punkte)	
Handstand abrollen (max. 4,5 Punkte)	
Rad links oder Rad rechts (max. 4 Punkte)	

Gerät 2: Sprung (max. 15 Punkte)

<i>Element</i>	<i>Punktzahl</i>
Grätsche (max. 7,5 Punkte)	
Hocke (max. 7,5 Punkte)	

Ballhandling Jungen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>30,0s				
30,0				1
29,5			1	2
29,0		1	2	3
28,5	1	2	3	4
28,0	2	3	4	5
27,5	3	4	5	6
27,0	4	5	6	7
26,5	5	6	7	8
26,0	6	7	8	9
25,5	7	8	9	10
25,0	8	9	10	10
24,5	9	10	10	10
24,0	10	10	10	10
23,5	11	12	13	14
23,0	12	13	14	15
22,5	13	14	15	15
22,0	14	15	15	15
<22,0s	15	15	15	15

Ballhandling Mädchen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>33,5s				
33,5				1
33,0			1	2
32,5		1	2	3
32,0	1	2	3	4
31,5	2	3	4	5
31,0	3	4	5	6
30,5	4	5	6	7
30,0	5	6	7	8
29,5	6	7	8	9
29,0	7	8	9	10
28,5	8	9	10	10
28,0	9	10	10	10
27,5	10	10	10	10
27,0	11	12	13	14
26,5	12	13	14	15
26,0	13	14	15	15
25,5	14	15	15	15
<25,0s	15	15	15	15

Parteiball

<i>Kriterium</i>	<i>Auf was zu achten ist...</i>
Passen und Fangen	<ul style="list-style-type: none">• Korrekte Fangtechnik• Krafteinsatzsteuerung• Passgenauigkeit
Freilaufen/Anbieten	<ul style="list-style-type: none">• Explosiver Antritt• Tempovariation• Evtl. Gegenbewegung vorschalten
Abwehrverhalten	<ul style="list-style-type: none">• Raumdeckung (z.B. wenn mein Gegenspieler nah an der Auslinie ist)• Manndeckung, wenn mein Gegenspieler sich versucht, freizulaufen• Gegner decken, ohne Foul zu spielen
Antizipation	<ul style="list-style-type: none">• Freie Flächen und Lücken erkennen, um sich dort freizulaufen oder dort hineinzupassen• Spielsituationen erraten (Was macht mein Mitspieler als nächstes? Was macht mein Gegenspieler als nächstes?)
Spielfähigkeit allgemein	<ul style="list-style-type: none">• Kommunikation mit den Mitspielern• Einsatz/Engagement• Intensität• Dominanz• Fairness