

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

100 Meter Freistilschwimmen Jungen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>2:34,0				
2:32,0				1
2:30,0			1	2
2:28,0		1	2	3
2:26,0	1	2	3	4
2:24,0	2	3	4	5
2:22,0	3	4	5	6
2:20,0	4	5	6	7
2:18,0	5	6	7	8
2:16,0	6	7	8	9
2:14,0	7	8	9	10
2:12,0	8	9	10	11
2:10,0	9	10	11	12
2:08,0	10	11	12	13
2:06,0	11	12	13	14
2:04,0	12	13	14	15
2:02,0	13	14	15	16
2:00,0	14	15	16	17
1:58,0	15	16	17	18
1:56,0	16	17	18	19
1:54,0	17	18	19	20
1:52,0	18	19	20	21
1:50,0	19	20	21	22
1:48,0	20	21	22	23
1:46,0	21	22	23	24
1:44,0	22	23	24	25
1:42,0	23	24	25	26
1:40,0	24	25	26	27
1:38,0	25	26	27	28
1:36,0	26	27	28	29
1:34,0	27	28	29	30
1:32,0	28	29	30	30
1:30,0	29	30	30	30
<1:28,0	30	30	30	30

100 Meter Freistilschwimmen Mädchen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>2:52,0				
2:50,0				1
2:48,0			1	2
2:46,0		1	2	3
2:44,0	1	2	3	4
2:42,0	2	3	4	5
2:40,0	3	4	5	6
2:38,0	4	5	6	7
2:36,0	5	6	7	8
2:34,0	6	7	8	9
2:32,0	7	8	9	10
2:30,0	8	9	10	11
2:28,0	9	10	11	12
2:26,0	10	11	12	13
2:24,0	11	12	13	14
2:22,0	12	13	14	15
2:20,0	13	14	15	16
2:18,0	14	15	16	17
2:16,0	15	16	17	18
2:14,0	16	17	18	19
2:12,0	17	18	19	20
2:10,0	18	19	20	21
2:08,0	19	20	21	22
2:06,0	20	21	22	23
2:04,0	21	22	23	24
2:02,0	22	23	24	25
2:00,0	23	24	25	26
1:58,0	24	25	26	27
1:56,0	25	26	27	28
1:54,0	26	27	28	29
1:52,0	27	28	29	30
1:50,0	28	29	30	30
1:48,0	29	30	30	30
<1:46,0	30	30	30	30

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
>35,0s				
35,0				2
34,0			2	4
33,0		2	4	6
32,5	2	4	6	8
32,0	4	6	8	10
31,5	6	8	10	12
31,0	8	10	12	14
30,0	10	12	14	16
29,0	12	14	16	18
28,0	14	16	18	20
27,0	16	18	20	20
26,0	18	20	20	20
25,0	20	20	20	20
24,0	22	24	26	28
23,0	24	26	28	30
22,0	26	28	30	30
21,0	28	30	30	30
<21,0s	30	30	30	30

Ballhandling Mädchen

Zeit	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
>40,0s				
40,0				2
39,0			2	4
38,0		2	4	6
37,0	2	4	6	8
36,0	4	6	8	10
35,0	6	8	10	12
34,0	8	10	12	14
33,0	10	12	14	16
32,0	12	14	16	18
31,0	14	16	18	20
30,5	16	18	20	20
30,0	18	20	20	20
29,5	20	20	20	20
29,0	22	24	26	28
28,0	24	26	28	30
27,0	26	28	30	30
26,0	28	30	30	30
<25,0s	30	30	30	30

Parteiball

Kriterium	Auf was zu achten ist..
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