

20-m-Sprint

Motorische Eigenschaften: Laufschnelligkeit

Messgröße: Laufzeit (in sek) auf 2 Nachkommastellen

Anzahl Versuche: 1 Probeversuch (Start), 2 Testversuche

Wertung: Schnellster Versuch wird gewertet



Abb. 1: Start 20-m-Sprint

Verwendete Geräte/Instrumente: Hallenboden, Maßband, Start- und Zielmarkierungen (Klebeband oder Hütchen), Stoppuhr, Pfeife

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau:

- In der Sporthalle wird die Laufstrecke diagonal angelegt (Start- und Ziellinie markieren).
- Es sollte für ausreichende Auslauf- bzw. Bremsmöglichkeiten gesorgt werden. Die Hallenecke (= Auslauf) sollte durch Matten (besser: Weichböden) abgesichert werden.
- Die Start- und Zielmarkierungen müssen exakt markiert und gut zu erkennen sein.
- Als Orientierungshilfe kann in die Mitte der Sprintstrecke ein Hütchen-Tor aufgebaut werden – so wird gewährleistet, dass die Schüler/innen geradeaus laufen.

Testdurchführung:

- Als Vorbereitung wird ein Aufwärmen der Beinmuskulatur empfohlen.
- Der Start darf einmal geübt werden (1 Startversuch). Hierbei gilt es, die Reaktion auf das Startkommando zu üben, wobei die 20-m-Strecke dabei nicht zur Gänze absolviert werden muss.
- Aus der Hochstartstellung (siehe **Abb. 1**) ist eine Strecke von 20 m möglichst schnell zu durchlaufen.
- Der Start erfolgt an einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando: „Auf die Plätze – [Pfiff!]“. Ein „Übertreten“ oder Frühstart sind ungültig!
- Das Startkommando wird von der Lehrkraft, welche seitlich in Verlängerung der Ziellinie steht, erteilt.
- Die Zeit wird von der Lehrkraft gestoppt.
- Jeder/Jede Schüler/in hat 2 Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung).

Zeitaufwand: Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 3,9	3,9–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
11	< 3,8	3,8–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
12	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4
13	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4
14	< 3,5	3,5–3,6	3,7–4,0	4,1–4,2	> 4,2
15	< 3,4	3,4–3,5	3,6–3,9	4,0–4,1	> 4,1

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 4,1	4,1–4,2	4,3–4,5	4,6–4,7	> 4,7
11	< 4,0	4,0–4,1	4,2–4,4	4,5–4,6	> 4,6
12	< 3,8	3,8–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
13	< 3,8	3,8–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
14	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4
15	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 3,8	3,8–3,9	4,0–4,2	4,3–4,3	> 4,3
11	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,1	4,2–4,2	> 4,2
12	< 3,6	3,6–3,7	3,8–4,0	4,1–4,1	> 4,1
13	< 3,6	3,6–3,6	3,7–3,9	4,0–4,0	> 4,0
14	< 3,3	3,3–3,4	3,5–3,7	3,8–3,9	> 3,9
15	< 3,2	3,2–3,3	3,4–3,6	3,7–3,8	> 3,8

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 3,9	3,9–4,0	4,1–4,3	4,4–4,4	> 4,4
11	< 3,8	3,8–3,8	3,9–4,1	4,2–4,3	> 4,3
12	< 3,6	3,6–3,6	3,7–3,9	4,0–4,1	> 4,1
13	< 3,6	3,6–3,6	3,7–3,9	4,0–4,1	> 4,1
14	< 3,5	3,5–3,6	3,7–3,9	4,0–4,1	> 4,1
15	< 3,4	3,4–3,5	3,6–3,8	3,9–4,0	> 4,0

Standweitsprung

Motorische Eigenschaften: Sprungkraft

Messgröße: Sprungweite (in cm)

Anzahl Versuche: 1 Probe-, 3 Testversuche

Wertung: Weitester Versuch



Verwendete Geräte/Instrumente: Hallenboden, Klebeband (Startmarkierung), Maßband, Gymnastikstab oder Lineal (Weitenmessung)

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau/Einstellungen: Anhand des Klebebands wird die Startlinie markiert. Es empfiehlt sich, das Maßband zur Weitenmessung am Rand der Sprungbahn festzukleben.

Testdurchführung:

- Die Bein Streckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Es empfiehlt sich, den Schülern/Schülerinnen bei der Erklärung der Testaufgabe den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwungs hinzuweisen.
- Mit beidbeinigem Absprung versucht der/die Schüler/in, von einer markierten Absprunglinie möglichst weit nach vorne zu springen (siehe **Abb. 1**). Ein „Übertreten“ oder einbeiniger Absprung sind ungültig!
- Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene (siehe **Abb. 2**). Eine (klar!) einbeinige Landung ist ungültig!
- Um eine genaue Messung durchführen zu können, müssen die Schüler/innen die Landeposition kurz halten. Kann die Position der Füße nach der Landung nicht gehalten werden, ist der Versuch ungültig!
- Die Weite wird bis zum hintersten (d.h. der Absprunglinie nächstliegenden) Landeabdruck gemessen. Greift der/die Schüler/in etwa mit der Hand zurück, so gilt beispielsweise die Position der Hand als hinterster Landeabdruck.



Abb. 1: Absprung



Abb. 2: Landung

Zeitaufwand: Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 183,4	173,2–183,4	152,8–173,1	142,5–152,7	< 142,5
11	> 180,3	170,1–180,3	149,4–170,0	139,1–149,3	< 139,1
12	> 186,8	175,1–186,8	151,7–175,0	140,0–151,6	< 140,0
13	> 194,0	181,1–194,0	154,9–181,0	141,8–154,8	< 141,8
14	> 209,1	195,3–209,1	167,4–195,2	153,4–167,3	< 153,4
15	> 220,2	207,0–220,2	180,5–206,9	167,2–180,4	< 167,2

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 163,4	154,2–163,4	135,6–154,1	126,3–135,5	< 126,3
11	> 171,2	160,9–171,2	140,2–160,8	129,8–140,1	< 129,8
12	> 178,2	167,1–178,2	144,7–167,0	133,4–144,6	< 133,4
13	> 181,7	169,9–181,7	145,9–169,8	134,0–145,8	< 134,0
14	> 188,8	176,7–188,8	152,3–176,6	140,1–152,2	< 140,1
15	> 190,6	177,8–190,6	152,0–177,7	139,0–151,9	< 139,0

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 186,2	176,4–186,2	156,6–176,3	146,7–156,5	< 146,7
11	> 190,5	182,0–190,5	164,8–181,9	156,2–164,7	< 156,2
12	> 196,0	185,4–196,0	163,9–185,3	153,2–163,8	< 153,2
13	> 202,0	191,5–202,0	170,2–191,4	159,6–170,1	< 159,6
14	> 223,5	212,6–223,5	190,6–212,5	179,7–190,5	< 179,7
15	> 229,5	218,8–229,5	197,1–218,7	186,2–197,0	< 186,2

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 181,0	172,3–181,0	154,7–172,2	145,9–154,6	< 145,9
11	> 187,4	177,6–187,4	157,9–177,5	148,1–157,8	< 148,1
12	> 193,5	184,3–193,5	165,8–184,2	156,6–165,7	< 156,6
13	> 197,8	187,9–197,8	167,9–187,8	158,0–167,8	< 158,0
14	> 206,7	195,8–206,7	173,9–195,7	163,0–173,8	< 163,0
15	> 207,8	194,1–207,8	166,4–194,0	152,6–166,3	< 152,6

Klimmzüge im Hangstand

Motorische Eigenschaften: Armkraft

Messgröße: Anzahl an Klimmzügen in 15 Sekunden

Anzahl Versuche: 1 Testversuch

Verwendete Geräte/Instrumente: Reck, Stoppuhr, Matten, evtl. Klebeband

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau:

- Reck mit Mattenuntergrund.
- Eine zusätzliche Matte am Fußende der Schüler/innen.
- Lotrecht unter der Reckstange wird anhand des Klebebands eine Markierung angebracht.

Testdurchführung:

Bei dieser Übung ist eine genaue Testanweisung vorzunehmen. Die Kontrolle der korrekten Ausgangsposition und Testdurchführung ist sehr wichtig. Während der Übung kann die Lehrkraft die Schüler/innen auf Fehler in der Ausführung aufmerksam machen.

- Vor dem Test sollte eine Erwärmung der Arm- und Schultermuskulatur erfolgen.
- Ausgangsposition: Der/Die Schüler/in befindet sich im Langsitz mit dem Gesäß lotrecht unter der Stange und fasst die – mit gestreckten Armen gerade noch greifbare, reichhohe – Reckstange schulterbreit im Kammgriff (Handgelenke zum Gesicht gedreht) (siehe **Abb. 1**).
- Nun werden die Fußsohlen durch eine Turnmatte fixiert, um ein „Nach-vor-Rutschen“ während der Übungsausführung zu verhindern (siehe **Abb. 1**).
- Die Ausgangsposition wird durch ein Strecken der Hüfte eingenommen (siehe **Abb. 2**).
- Aus dieser Ausgangsposition sollen auf das mündliche Kommando [„Auf die Plätze – Los“] der Lehrperson hin, die Arme möglichst weit gebeugt (siehe **Abb. 3**) und dann wieder gestreckt werden (siehe **Abb. 2**). Der Körper darf dabei nicht gewinkelt werden!
- Der/Die Schüler/in erhält die Aufgabe, innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele solcher Klimmzüge auszuführen.
- Gezählt werden nur die ordnungsgemäß ausgeführten Beugungen und Streckungen innerhalb von 15 Sekunden (Beugung + Streckung = 1 Klimmzug).

Als nicht ordnungsgemäß gilt: Mangelhaftes Strecken der Arme, Schwungholen aus der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme (Armbeugung sollte kleiner als 90° sein), keine Körperstreckung.





Fixieren der Füße durch eine Matte

Position des Gesäßes (hinten) auf Matte aufkleben

Körperspannung (kein Absenken der Hüfte!)

Beugung optimalerweise ca. 45° , aber mindestens $< 90^{\circ}$

Abb. 1–3: Testdurchführung Klimmzug im Hangstand

*Anmerkung: Die Reckstange ist auf diesen Fotos zu niedrig und müsste höher gestellt werden

Zeitaufwand: Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 13,5	11,5–13,5	7,3–11,4	5,2–7,2	< 5,2
11	> 13,5	11,6–13,5	7,5–11,5	5,4–7,4	< 5,4
12	> 14,8	12,6–14,8	8,2–12,5	6,0–8,1	< 6,0
13	> 15,0	12,9–15,0	8,4–12,8	6,2–8,3	< 6,2
14	> 15,3	13,2–15,3	8,7–13,1	6,4–8,6	< 6,4
15	> 15,3	13,2–15,3	8,6–13,1	6,3–8,5	< 6,3

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 11,4	9,6–11,4	5,6–9,5	3,6–5,5	< 3,6
11	> 12,4	10,5–12,4	6,6–10,4	4,7–6,5	< 4,7
12	> 13,7	11,6–13,7	7,4–11,5	5,2–7,3	< 5,2
13	> 13,5	11,4–13,5	7,1–11,3	5,0–7,0	< 5,0
14	> 13,0	10,9–13,0	6,6–10,8	4,5–6,5	< 4,5
15	> 13,0	10,7–13,0	5,9–10,6	3,5–5,8	< 3,5

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 14,6	12,2–14,6	7,2–12,1	4,7–7,1	< 4,7
11	> 14,8	12,8–14,8	8,7–12,7	6,7–8,6	< 6,7
12	> 15,0	12,4–15,0	7,2–12,3	4,6–7,1	< 4,6
13	> 15,0	12,6–15,0	7,7–12,5	5,3–7,6	< 5,3
14	> 16,2	14,7–16,2	11,4–14,6	9,8–11,3	< 9,8
15	> 17,5	15,6–17,5	11,7–15,5	9,7–11,6	< 9,7

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 12,4	10,7–12,4	7,1–10,6	5,3–7,0	< 5,3
11	> 13,0	11,3–13,0	7,8–11,2	6,1–7,7	< 6,1
12	> 14,6	12,8–14,6	9,2–12,7	7,3–9,1	< 7,3
13	> 14,9	12,5–14,9	7,5–12,4	5,1–7,4	< 5,1
14	> 12,9	11,2–12,9	7,6–11,1	5,9–7,5	< 5,9
15	> 11,9	10,2–11,9	6,6–10,1	4,8–6,5	< 4,8

Bumerang-Lauf

Motorische Eigenschaften: Bewegungskoordination, Gewandtheit

Messgröße: Laufzeit (in sek) auf 1 Nachkommastelle

Anzahl Versuche: 1 Probeversuch, 2 Testversuche

Wertung: Schnellster Versuch wird gewertet



Verwendete Geräte/Instrumente: Hürden-Bumerang-Set (1 Mittelstange, 9 Hürdenstangen, 7 Standfüßchen, Befestigungsclips), herkömmliche Turnmatte, Maßband oder Maßstab, Pfeife, Klebeband

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau: (siehe Abb. 1/Abb. 2)

- Ausgehend von der Startlinie werden die Positionen der Hürden, Mittelstange und Matte ausgemessen und mit Bodenmarkierungen (Klebeband) gekennzeichnet.
- Die Matte, Mittelstange und Hürden werden sodann entsprechend den Bodenmarkierungen platziert.
- Die Querstange ist so zu positionieren, dass sie zum einen nach außen zeigt (d.h. beim Überqueren frei herunterfallen könnte) und zum anderen an den Seiten nur leicht übersteht.
- Planen Sie genug Auslauf ein! Ist nicht genug Auslauf gegeben, sollte der Zielbereich anhand einer aufgestellten Weichbodenmatte gesichert sein.

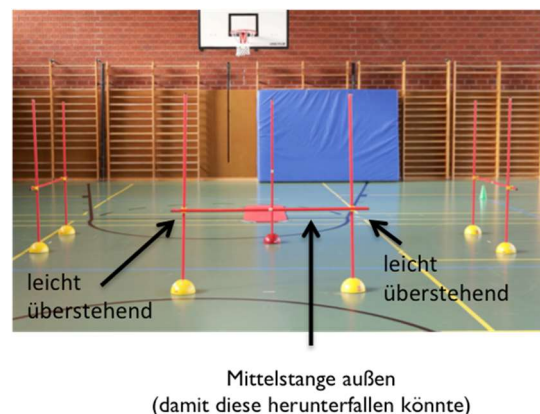
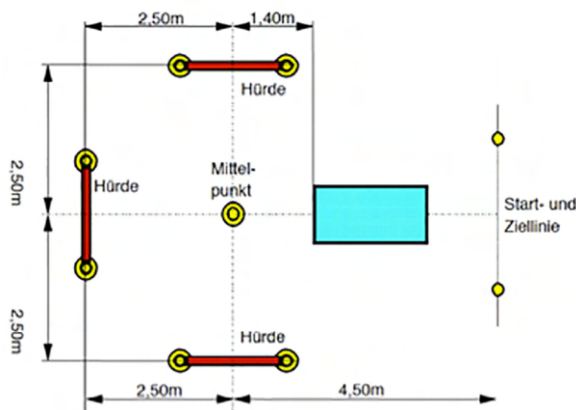


Abb. 1/Abb. 2: Aufbau Bumerang-Lauf

Testdurchführung:

- Ausreichendes Aufwärmen vor der Testdurchführung ist empfehlenswert.
- Der/Die Schüler/in startet in Schrittstellung an der Startlinie. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – [Pfiff!]“. Ein „Übertreten“ oder Frühstart sind ungültig!
- Die Lehrkraft misst die Zeit und steht dabei seitlich, in Verlängerung zur Start-/Ziellinie.
- Der/Die Schüler/in hat die Aufgabe, den Parcours so schnell wie möglich zu durchlaufen.
- Das Durchlaufen des Parcours kann im oder gegen den Uhrzeigersinn erfolgen.
- Der Parcours beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Anschließend muss die Mittelstange umlaufen werden (Richtung frei wählbar, danach muss diese allerdings beibehalten werden). Es folgt ein Sprung über eine Hürde, welche anschließend wieder unterkrochen werden muss. Die Mittelstange wird sodann erneut umlaufen. Dieser Ablauf wiederholt sich bei allen 3 Hürden. Nach der 3. Hürde und dem letztmaligen Umlaufen der Mittelstange wird die Start-/Ziellinie durchlaufen (siehe **Abb. 3–5**).

Das Vergessen einer Hürde, der Mittelstange oder eines Bewegungselements (z.B. Rolle), ebenso wie das „Abräumen“ oder auch ein etwaiger Richtungswechsel beim Durchlaufen des Parcours sind ungültig!

- Zwischen den Versuchen sollten Pausen zur vollständigen Erholung möglich sein.



Abb. 3–5: Testdurchführung Bumerang-Lauf

ACHTUNG! Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße: Es empfiehlt sich, die Gruppe bereits im Vorfeld nach der Körpergröße einzuteilen, um ein häufiges Einstellen der Hürden zu vermeiden.

Körpergröße [cm]	Hürdenhöhe [cm]
141–145	58
146–150	60
151–155	62
156–160	64
161–165	66
166–170	68
171–175	70
176–180	72

Tab. 1: Größentabelle Bumerang-Lauf

Zeitaufwand: Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 14,4	14,4–15,8	15,9–18,9	19,0–20,4	> 20,4
11	< 14,3	14,3–15,8	15,9–18,8	18,9–20,3	> 20,3
12	< 14,1	14,1–15,7	15,8–19,2	19,3–20,9	> 20,9
13	< 13,9	13,9–15,7	15,8–19,4	19,5–21,2	> 21,2
14	< 13,5	13,5–14,9	15,0–18,1	18,2–19,6	> 19,6
15	< 13,1	13,1–14,5	14,6–17,5	17,6–18,9	> 18,9

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 15,9	15,9–17,5	17,6–20,9	21,0–22,6	> 22,6
11	< 15,5	15,5–16,9	17,0–19,8	19,9–21,3	> 21,3
12	< 15,3	15,3–16,9	17,0–20,2	20,3–21,9	> 21,9
13	< 15,1	15,1–16,8	16,9–20,2	20,3–22,0	> 22,0
14	< 14,8	14,8–16,4	16,5–19,7	19,8–21,3	> 21,3
15	< 15,3	15,3–16,8	16,9–19,9	20,0–21,4	> 21,4

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 14,2	14,2–15,2	15,3–17,6	17,7–18,7	> 18,7
11	< 13,4	13,4–14,2	14,3–15,9	16,0–16,8	> 16,8
12	< 12,9	12,9–13,8	13,9–15,6	15,7–16,5	> 16,5
13	< 13,1	13,1–13,8	13,9–15,4	15,5–16,2	> 16,2
14	< 12,9	12,9–13,8	13,9–15,7	15,8–16,7	> 16,7
15	< 13,1	13,1–14,4	14,5–17,1	17,2–18,4	> 18,4

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 14,5	14,5–15,7	15,8–18,3	18,4–19,5	> 19,5
11	< 14,3	14,3–15,1	15,2–16,9	17,0–17,8	> 17,8
12	< 12,8	12,8–14,0	14,1–16,7	16,8–18,1	> 18,1
13	< 13,4	13,4–14,4	14,5–16,8	16,9–17,9	> 17,9
14	< 13,4	13,4–14,6	14,7–17,4	17,5–18,8	> 18,8
15	< 14,6	14,6–16,2	16,3–19,4	19,5–21,0	> 21,0

8-min-Lauf

Motorische Eigenschaften: Ausdauer

Messgröße: Anzahl an Runden + zusätzliche Hütchen

Anzahl Versuche: 1 Testversuch

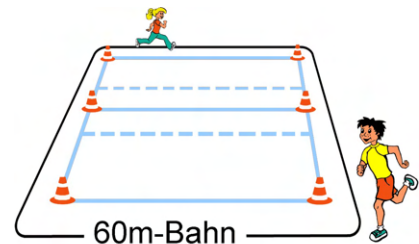


Abb. 1: Testdurchführung 8-min-Lauf

Verwendete Geräte/Instrumente: Stoppuhr, 6 Hütchen, Pfeife (Signal), Rundenprotokolle, Stifte

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau/ Einstellungen: Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleich lange Strecken unterteilt (siehe **Abb. 1**). Jede Teilstrecke weist somit eine Länge von 10 m auf.

Testdurchführung:

- Je 2 Schüler/innen bilden ein Paar.
- Jedes Paar erhält ein Rundenprotokoll. Der Test findet in zwei Durchläufen statt, wobei die Rundenzahl des/der laufenden Schülers/in vom/von der Partner/in protokolliert wird.
- Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig auf die sechs Markierungen. Die Läufer/innen positionieren sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, der/die Partner/in positioniert sich neben demselben Hütchen, allerdings innerhalb des Volleyballfeldes.
- Der Start erfolgt durch das Kommando „Auf die Plätze – [Pfiff]“, erteilt durch die Lehrkraft. Die Aufgabe für die Läufer/innen besteht darin, innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden zu absolvieren.
- Zwei bzw. eine Minute vor Ende verkündet die Lehrkraft die noch zu laufende Zeit.
- Beim Ertönen des Schlusspiffs sollen die Schüler/innen kurz an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.
- In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, erweitert um die Anzahl der passierten Hütchen der letzten angefangenen Runde (= Teilstrecken).

Beispiel: 25 Runden + 2 Hütchen

Zeitaufwand: Ca. 20 min für 2 Testdurchläufe

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1758	1655–1758	1447–1654	1343–1446	< 1343
11	> 1740	1634–1740	1419–1633	1311–1418	< 1311
12	> 1757	1638–1757	1399–1637	1280–1398	< 1280
13	> 1763	1640–1763	1393–1639	1270–1392	< 1270
14	> 1808	1681–1808	1425–1680	1297–1424	< 1297
15	> 1827	1708–1827	1469–1707	1349–1468	< 1349

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1538	1455–1538	1286–1454	1201–1285	< 1201
11	> 1571	1487–1571	1315–1486	1229–1314	< 1229
12	> 1598	1501–1598	1305–1500	1206–1304	< 1206
13	> 1613	1510–1613	1301–1509	1196–1300	< 1196
14	> 1593	1496–1593	1300–1495	1202–1299	< 1202
15	> 1570	1477–1570	1289–1476	1195–1288	< 1195

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1819	1742–1819	1586–1741	1508–1585	< 1508
11	> 1869	1784–1869	1610–1783	1524–1609	< 1524
12	> 1893	1807–1893	1632–1806	1545–1631	< 1545
13	> 1899	1815–1899	1645–1814	1560–1644	< 1560
14	> 1964	1871–1964	1684–1870	1590–1683	< 1590
15	> 2038	1931–2038	1717–1930	1609–1716	< 1609

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1710	1643–1710	1508–1642	1440–1507	< 1440
11	> 1732	1657–1732	1503–1656	1426–1502	< 1426
12	> 1816	1727–1816	1546–1726	1456–1545	< 1456
13	> 1798	1715–1798	1545–1714	1460–1544	< 1460
14	> 1741	1647–1741	1458–1646	1364–1457	< 1364
15	> 1680	1591–1680	1410–1590	1319–1409	< 1319



Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					