

KÜ	AK 11/12	AK 13/14	AK 15/16	AK 17-U22	Punkte
Liegestütz Anzahl	25 und besser	27 und besser	30 und besser	30 und besser	5
	20-24	22-26	25-29	25-29	4
	15-19	17-21	20-24	20-24	3
	10-14	12-16	15-19	15-19	2
	5-9	7-11	10-14	10-14	1
30m Sprint sec.	5,00 und besser	4,80 und besser	4,60 und besser	4,60 und besser	5
	5,10-5,39	4,90-5,19	4,70-4,99	4,70-4,99	4
	5,40-5,49	5,20-5,29	5,00-5,09	5,00-5,09	3
	5,50-5,59	5,30-5,39	5,10-5,19	5,10-5,19	2
	5,60-5,69	5,40-5,49	5,20-5,29	5,20-5,29	1
SWS KH-Index cm.	38 und besser	45 und besser	52 und besser	56 und besser	5
	33-37	40-44	46-51	52-55	4
	28-32	35-39	42-45	47-51	3
	24-27	30-34	37-41	41-46	2
	18-23	22-29	28-36	33-40	1
MB-Stoß m.	8,00m und besser	10,00m und besser	12,00m und besser	12,00m und besser	5
	7,00m-7,99m	9,00m-9,99m	11,00m-11,99m	11,00m-11,99m	4
	6,00m-6,99m	8,00m-8,99m	10,00m-10,99m	10,00m-10,99m	3
	5,00m-5,99m	6,00m-7,99m	8,00m-9,99m	8,00m-9,99m	2
	4,00m-4,99m	5,00m-5,99m	6,00m-7,99m	6,00m-7,99m	1
1500m min.	06:15 und besser	05:44 und besser	05:29 und besser	05:29 und besser	5
	06:16-06:30	05:45-05:59	05:30-05:44	05:30-05:44	4
	06:31-06:45	06:00-06:15	05:45-06:00	05:45-06:00	3
	06:46-07:00	06:16-06:30	06:01-06:15	06:01-06:15	2
	07:01-07:30	06:30-07:00	06:16-06:45	06:16-06:45	1
Hexagon sec.	11,0 und besser	10,5 und besser	10,0 und besser	10,0 und besser	5
	11,1-11,5	10,6-11,0	10,1-10,5	10,1-10,5	4
	11,6-12,0	11,1-11,5	10,6-11,0	10,6-11,0	3
	12,1-12,5	11,6-12,0	11,1-11,5	11,1-11,5	2
	16,6-13,0	12,1-12,5	11,6-12,0	11,6-12,0	1
	bis 36kg	bis 44kg	bis 60kg	über 60kg	Punkte
KA-BU sec.	12,4 und besser	12,6 und besser	12,8 und besser	13,0 und besser	5
	12,5-13,0	12,7-13,2	12,9-13,4	13,1-13,6	4
	13,1-13,6	13,3-13,8	13,5-14,0	13,7-14,2	3
	13,7-14,4	13,9-14,6	14,1-14,8	14,3-15,0	2
	14,5-15,3	14,7-15,5	14,9-15,7	15,1-15,9	1

KU	AK 11/12	AK 13/14	AK 15/16	AK 17-U22	Punkte
Liegestütz Anzahl	18 und besser	20 und besser	25 und besser	25 und besser	5
	15-17	17-19	22-24	22-24	4
	12-14	14-16	19-21	19-21	3
	8-11	11-13	16-18	16-18	2
	6-7	9-10	14-15	14-15	1
30m Sprint sec.	5,30 und besser	5,10 und besser	4,90 und besser	4,90 und besser	5
	5,31-5,40	5,11-5,20	4,91-5,00	4,91-5,00	4
	5,41-5,70	5,21-5,50	5,01-5,30	5,01-5,30	3
	5,71-5,80	5,51-5,60	5,31-5,40	5,31-5,40	2
	5,81-5,90	5,60-5,70	5,41-5,50	5,41-5,50	1
SWS KH-Index cm.	35 und besser	38 und besser	40 und besser	41 und besser	5
	31-34	34-37	36-39	37-40	4
	27-30	30-33	33-35	34-36	3
	22-26	25-29	28-32	30-33	2
	17-21	19-24	22-27	24-29	1
MB-Stoß m.	6,00 und besser	8,00 und besser	10,00 und besser	10,00 und besser	5
	5,00-5,99	7,00-7,99	9,00-9,99	9,00-9,99	4
	4,00-4,99	6,00-6,99	8,00-8,99	8,00-8,99	3
	3,50-3,99	5,50-5,99	7,50-7,99	7,50-7,99	2
	3,00-3,49	5,00-5,49	7,00-7,49	7,00-7,49	1
1500m min.	06:45 und besser	06:30 und besser	06:15 und besser	06:15 und besser	5
	06:46-07:00	06:31-06:45	06:16-06:30	06:16-06:30	4
	07:01-07:15	06:46-07:00	06:31-06:45	06:31-06:45	3
	07:16-07:30	07:01-07:15	06:46-07:00	06:46-07:00	2
	07:31-07:45	07:16-07:30	07:01-07:15	07:01-07:15	1
Hexagon sec.	11,5 und besser	11,0 und besser	10,5 und besser	10,5 und besser	5
	11,6-12,0	11,1-11,5	10,6-11,0	10,6-11,0	4
	12,1-12,5	11,6-12,0	11,1-11,5	11,1-11,5	3
	12,6-13,0	12,1-12,5	11,6-12,0	11,6-12,0	2
	13,1-13,5	16,6-13,0	12,1-12,5	12,1-12,5	1
	bis 36kg	bis 44kg	bis 60kg	über 60kg	Punkte
KA-BU sec.	13,4 und besser	13,6 und besser	13,8 und besser	14,0 und besser	5
	13,5-14,0	13,7-14,2	13,9-14,4	14,1-14,6	4
	14,1-14,6	14,3-14,8	14,5-15,0	14,7-15,2	3
	14,7-15,4	14,9-15,6	15,1-15,8	15,3-16,0	2
	15,5-16,3	15,7-16,5	15,9-16,7	16,1-16,9	1

Bewertungskriterien für die spezielle Überprüfung

Demonstration SB

Punkte / Bewertung

- 5 fehlerfreie Ausführung in Bezug auf die Qualität und Effektivität der Bewegungsausführung
hohe Präzision und Konstanz im Bewegungsablauf
Bewegungsstruktur entspricht dem Bewegungszweck in vollem Maße

- 4 nahezu fehlerfreie Ausführung in Bezug auf die Qualität und Effektivität der Bewegungsausführung
Präzision und Konstanz im Bewegungsablauf
Bewegungsstruktur entspricht dem Bewegungszweck in hohem Maße

- 3 leichte Mängel in Bezug auf Qualität und Effektivität der Bewegungsausführung
weitgehend optimale Struktur des Bewegungsvollzuges
kleinere Fehler ohne Auswirkung auf die Bewegungsstruktur
(Fußstellung, Handdrehung beim Schlagen, Hüfteinsatz)

- 2 größere Mängel hinsichtlich der Bewegungsausführung
größere Mängel in der Bewegungspräzision und Bewegungskonstanz
Fehler mit geringen Auswirkungen auf die Bewegungsstruktur
(Fußstellung, Handdrehung beim Schlagen, Hüfteinsatz)

- 1 grobe Mängel hinsichtlich der Bewegungsausführung
grobe Mängel in der Bewegungspräzision und Bewegungskonstanz
Fehler mit deutlichen Auswirkungen auf die Bewegungsstruktur
(Fußstellung, Handdrehung beim Schlagen, Hüfteinsatz)

- 0 sehr große Mängel in der Bewegungspräzision und - konstanz,
Bewegungsausführung entspricht kaum dem Technik-Leitbild

PÜ mit Aufgabenstellung

- 5 Die Aufgabe wird voll erfasst
hohe Dynamik in der Ausführung
nahezu fehlerfreie Ausführung bezüglich Qualität und Effektivität der Aktionen
hohe Präzision in der Koordination von Schritt- und Schlagbewegung
sehr gute Situationserfassung und Nutzung für das Umsetzen der Aufgabe
- 4 Die Aufgabe wird voll erfasst
gute Dynamik in der Bewegungsausführung
leichte Mängel in der Ausführung in Bezug auf Qualität und Effektivität der Aktionen ohne Auswirkungen auf deren Bewegungsstruktur
(leichte Ausholbewegung, Schlagpräzision)
geringe Mängel in der Koordination von Schritt- und Schlagbewegung
gute Situationserfassung und weitgehende Nutzung für Umsetzung der Aufgabe
- 3 Die Aufgabe wird weitgehend erfasst
gute Dynamik in der Bewegungsausführung
leichte Mängel in der Ausführung in Bezug auf Qualität und Effektivität der Aktionen ohne größere Auswirkungen auf deren Bewegungsstruktur (Ausholbewegung, Schlagpräzision)
leichte Mängel in der Koordination von Schritt- und Schlagbewegung
gute Situationserfassung und weitgehende Nutzung für das Umsetzen der Aufgabe
- 2 Die Aufgabe wird weitgehend erfasst
ausreichende Dynamik in der Bewegungsausführung
größere Mängel in der Ausführung in Bezug auf Qualität und Effektivität der Aktionen mit Auswirkungen auf deren Bewegungsstruktur (Ausholbewegung, Schlagpräzision)
größere Mängel in der Koordination von Schritt- und Schlagbewegung
Reserven in der Situationserfassung und in der weitgehenden Nutzung für das Umsetzen der Aufgabe
- 1 die Aufgabe wird im groben Maße erfasst
nur in Ansätzen Dynamik in der Bewegungsausführung
mit groben Mängeln in der Bewegungsausführung der Aktionen
(Ausholen beim Schlag, schlechte Handdrehung, ungenaues Handeln)
mangelhafte Koordination von Schritt- und Schlagbewegung
(Schlagen mit klaren Schrittfehlern)
- 0 die Aufgabe wird nicht/kaum erfasst
ungenügende Dynamik in der Bewegungsausführung
ungenügende Ausführung der Aktionen (Ausholen beim Schlag, schlechte Handdrehung, ungenaues Handeln)
ungenügende Koordination von Schritt- und Schlagbewegung
(Schlagen mit klaren Schrittfehlern)