

3.1 Sporttheoretischer Lernbereich

Die Themenbereiche 1 und 2 sind verbindlich zu behandeln. Dies betrifft Profile, die ein angemessen hohes Niveau der kognitiven Durchdringung anzusteuern haben. Im mündlichen Prüfungsfach werden die Theorietheemen zeitlich und inhaltlich umfangreicher als im Sportunterricht ohne Abiturprüfung unterrichtet. Im sonstigen Sportunterricht sind Grundlagen zu vermitteln, die deutlich über das Niveau der Sekundarstufe I hinausgehen.

Themenbereich 1: Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen	
Verbindliche Themen	Inhalte
Einführung in die Trainingslehre	<ul style="list-style-type: none"> · Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit, konditionelle Fähigkeiten · Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings · Trainingsprinzipien · Trainingsformen und Trainingsmethoden · Belastungsnormative
Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus	<ul style="list-style-type: none"> · Einflüsse auf den Stütz- und Bewegungsapparat · Einflüsse auf das Herz-Kreislaufsystem · Sportverletzungen, Sportschäden, Übertraining · Beweglichkeit, Haltung, Figur, Rückenschule
Einführung in die Sportbiologie	<ul style="list-style-type: none"> · Aufbau, Funktion und Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates · Grundlagen der Energiebereitstellung · Ernährung, Gesundheit, Wohlbefinden · Aufbau, Funktion und Veränderungen der bei körperlicher Leistung aktivierten Organsysteme
Doping	<ul style="list-style-type: none"> · Substanzen und Methoden · Wirkungen

Themenbereich 2: Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens	
Verbindliche Themen	Inhalte
Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen	<ul style="list-style-type: none"> · zyklische, azyklische Bewegungen · Bewegungsphasen, Phasenbilder · Protokollverfahren
Grundlagen der Biomechanik	<ul style="list-style-type: none"> · Kinematik · Dynamik · biomechanische Prinzipien · Gleichgewicht, Körperschwerpunkt, Stabilität
Motorisches Lernen - Modelle zur Informationsverarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> · Lerntheorien · kybernetisches Modell, handlungstheoretisches Modell, Afferenzsynthese, Lehr- und Lernverfahren · Instruktion und Feedback
Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung, Bewegungsoptimierung	<ul style="list-style-type: none"> · koordinative Fähigkeiten, Modelle der Bewegungskoordination · zentrales Nervensystem und Bewegungskoordination · Prinzipien der Bewegungsgestaltung

Im Profulfach muss mindestens ein Thema aus dem Themenbereich 3 behandelt werden.

Themenbereich 3: Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports: Spielen und sportliches Handeln im sozialen Umfeld	
Themen	Inhalte
Erscheinungsformen, Motive und Zielsetzungen von Sport und Spiel	<ul style="list-style-type: none"> · Definitionen, Kennzeichen, Klassifikation · volitive Handlungsstrategien (Wetteifer und Leistungsgedanke) · Zweckfreiheit von Sport und Spiel · Inklusion · Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit
Fairness und Aggression	<ul style="list-style-type: none"> · Zusammenhang von Werten, Normen und Regeln · Fair-Play · Doping · Rivalität, Gruppenkonflikte, Konfliktlösung · Gewalt im Sport
Gruppendynamische Aspekte und Rollenverhalten im Sport und beim Spielen	<ul style="list-style-type: none"> · Kommunikation und Interaktion in der Gruppe · Gruppenhierarchie, Rollen und Teamfähigkeit · Umgang der Geschlechter miteinander
Spiel und Sport in freien und gebundenen Strukturen	<ul style="list-style-type: none"> · informelle und organisierte Gruppen · Sport-, Spiel-, Lauftreffs, „Sportszene“ · Verbands- und Vereinsangebote · kommerzielle Anbieter

Im Profulfach muss mindestens ein Thema aus dem Themenbereich 4 behandelt werden.

Themenbereich 4: Die Rolle des Sports in der Gesellschaft	
Themen	Inhalte
Sport und Geschichte	<ul style="list-style-type: none"> · historische Entwicklung des Sports und der Sportarten · Olympische Idee und Olympische Spiele · Persönlichkeiten des Sports
Sport, Politik und Wirtschaft	<ul style="list-style-type: none"> · Organisationsstruktur des Sports · Darstellung des Sports in den Medien · Kommerzialisierung des Sports · Sport in fremden Kulturkreisen, Völkerverständigung · Pervertierungstendenzen (zum Beispiel Doping)
Sport und Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> · Gesundheit und gesundheitliche Risiken unserer Zeit · Gesundheitsbewusstsein und Lebensgewohnheiten · Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation.
Sport und Umwelt	<ul style="list-style-type: none"> · Sportausübung in der Natur · Beeinträchtigung der Umwelt durch Sportanlagen · Ausgleich von Interessenkonflikten

6.4.2 Sportspiele

Allgemeine Hinweise		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewertungsrichtlinien gelten für sämtliche große Sportspiele. Das Ziel ist die spezielle Spielfähigkeit. • Schwerpunkt der Prüfung ist ein regelgerechtes Spiel, in dem an Hand unterschiedlicher Beobachtungsschwerpunkte überprüft wird, in welchem Maße der Prüfling am Spiel teilhat. Mannschaften sind in der Prüfung grundsätzlich mit weiteren Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern zu besetzen. • Technische, einzel- und gruppentaktische Elemente können zusätzlich in vereinfachten Spielaufgaben überprüft werden. Die jeweiligen Elemente sind den Prüflingen bekannt zu geben und im Unterricht zu schulen. Inhalt und Form dieser Elemente legt die Lehrkraft in Verbindung mit der Fachkonferenz vor Ort fest. • Im Fußball ist eine Überprüfung im Spiel 11 gegen 11 nicht sinnvoll. 		
Zugelassene Prüfungsformate		
Basketball	Wettkampfspiel im 5 gegen 5	
	<ul style="list-style-type: none"> • Spezifische Taktikaufgaben im 3 gegen 3 • 1 gegen 1 (Schwerpunkt Angriff) 	
Fußball	Wettkampfspiel im 7 gegen 7 (Kleinfeld) oder 5 gegen 5 (Halle)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Überzahlspiele mit Taktikaufgaben • 1 gegen 1 (Schwerpunkt Angriff) 	
Handball	Wettkampfspiel im 7 gegen 7 oder 5 gegen 5	
	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichzahlspiele mit Taktikaufgaben (zum Beispiel 3 gegen 3) • Überzahlspiele (zum Beispiel Streethandball) 	
Hockey	Wettkampfspiel im Kleinfeldhockey als 6 gegen 6	
	<ul style="list-style-type: none"> • Spezifische Taktikaufgaben im 3 gegen 3 • Überzahlspiele mit Technikscherpunkten 	
Volleyball	Wettkampfspiel im „Quattro“ (4 gegen 4) oder 6 gegen 6	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-Volleyball (3 gegen 3) mit Taktikaufgaben • Duo miteinander (Endlosspiel) 	
Badminton, Tennis, Tischtennis	Wettkampfspiel im Einzel und im Doppel	
Bewertung und Notenbildung		
Note	Punkte	Beschreibung
1	15 - 13	Nahezu alle Spielhandlungen gelingen, das Spiel wird wesentlich mitgestaltet.
2	12 - 10	Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße, das Spiel wird mitgestaltet.
3	9 - 7	Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen, die Teilnahme am Spiel gelingt.
4	6 - 4	Die erfolgreichen Spielhandlungen und die nicht erfolgreichen halten sich die Waage, die Teilnahme am Spiel gelingt nur im Ansatz.
5	3 - 1	Die nicht erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen, eine Teilnahme am Spiel ist kaum zu erkennen.
6	0	Nahezu alle Spielhandlungen misslingen, das Spiel wird eher gestört.
Grundsatz der Notenbildung		
<ul style="list-style-type: none"> • Der Schwerpunkt der Notenfindung liegt auf der Spielleistung. • Die Endnote darf von der gezeigten Spielleistung durch die oben angegebenen technisch-taktischen Prüfungsteile höchstens um 2 Notenpunkte verändert werden. 		

6.4.3 Gerätturnen

Allgemeine Hinweise		
Die Prüflinge wählen einen Vierkampf aus den Bereichen:	1. Boden 2. Stufenbarren, Reck 3. Parallelbarren	4. Schwebebalken / Akrobatik 5. Sprung / Minitrampolin synchron
<p>Die in den Tabellen angegebenen Übungsverbindungen stellen eine Möglichkeit dar. Sie können verändert werden, die Übungsabfolge ist mithin variabel. Andere, gleichwertige Elemente können die vorgeschlagenen Elemente ersetzen.¹ Die Anzahl der Elemente darf allerdings nicht unterschritten werden.</p> <p>Der Schwierigkeitsgrad nicht aufgeführter Elemente wird in Anlehnung an diesen vorgegebenen Orientierungsrahmen von der unterrichtenden Lehrkraft nach Absprache mit der Fachkonferenz festgesetzt.</p>		
Bei der Bewertung werden folgende Aspekte berücksichtigt:		
1. Schwierigkeit der ausgewählten Übung	2. Aufbau der Übung	3. Bewegungsfluss der Übung 4. Ausführung der Übung
<ul style="list-style-type: none"> • Wird eine Übung erkennbar in der Grobform geturnt, erhält der Schüler mindestens einen Ausführungspunkt. • Eine gut geturnte leichtere Übung in bestmöglicher Ausführungsqualität ist höher zu benoten als eine schwach geturnte schwierigere. Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss werden somit stärker berücksichtigt als der Schweregrad der Übung und eröffnen individuelle Gestaltungsmöglichkeiten. • Misslingt dem Prüfling eine Übung, kann er sie einmal wiederholen. Zu werten ist dann nur der zweite Durchgang. • Die Übungsgrundpunkte ermöglichen die Ermittlung des Schwierigkeitsgrads eines einzelnen Elementes aus den für jedes Gerät aufgeführten Tabellen. 		
Notenbildung		
<ul style="list-style-type: none"> • Übungsgrundpunkte plus Ausführungspunkte ergeben die Notenpunkte und die Note. • Die Übungsgrundpunkte werden nach der Schwierigkeit von „leicht“ bis „schwer“ verteilt: 4, 6, 8 oder 10 Punkte. • Das Ergebnis der Prüfung ist der Mittelwert des Vierkampfes von Note 1 (15 Punkte) bis Note 6 (0 Punkte). Bei der Mittelwertbildung wird grundsätzlich mathematisch gerundet. 		
Ausführungspunkte	Wertungskriterien	
1	Übung in der Grobform erkennbar.	
2	Anzahl der Elemente in der Feinform überwiegen.	
3	Übung in der Feinform erkennbar.	
4	Anzahl der Elemente in der Feinstform überwiegen.	
5	Übung in der Feinstform erkennbar.	
Beispiele für die Vergabe von Noten und Notenpunkten:		
Übungsgrundpunkte (10, 8, 6, 4)	Ausführungspunkte (von 5 - 1)	Notenpunkte (von 15 - 0)
4	4	8
6	3	9
8	5	13
10	2	12

¹ Die Übungsauswahl orientiert sich an den P-Stufen-Übungen des Deutschen-Turner-Bundes (DTB). Hierzu sind jährlich entsprechende Broschüren über den Verband erhältlich. Weitere Hinweise finden sich in der Handreichung.

Die Einzelgeräte:

Boden	
<ul style="list-style-type: none"> • Als Raumweg ist die Bodenbahn vorgesehen. • Besondere rhythmische Elemente des weiblichen Kunstturnens sind zu berücksichtigen. • Der Einsatz von Instrumentalmusik ist möglich. 	
Grundpunkte	Übung (Schülerinnen und Schüler)
4	Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen in den Stand - Strecksprung mit ½ LAD - Rolle rw über den hohen Hockstütz in den Hockstand - Handstütz-Überschlag sw (Rad), Aufrichten mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung - Einsprung und Absprung (beidbeinig) zur Sprungrolle
6	Rolle vw Strecksprung - Senken in die Rückenlage, Zurückrollen in die flüchtige Kerze, Abrollen und Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung in den Stand - Schwingen in den flüchtigen Handstand, Senken in die Schrittstellung, Aufrichten - Einsprung, Absprung zum Hocksprung, Schritt, Handstütz-Überschlag sw (Rad), Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung - Rolle rückwärts mit Abdrücken in den Stand - Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand
8	Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen in den Stand - Rondat (Radwende), Strecksprung - Felgrolle rw mit Abdrücken in den Stand - Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel in der Flugphase - Fallen in den Liegestütz vorlings - Abspringen in den Grätschwinkelstand - Strecksprung mit 1/1 LAD - Einsprung und Absprung zur Sprungrolle - Strecksprung, Hocksprung - Spagatsprung
10	Quergrätschsprung (mind. 120°) - Rondat (Radwende), Strecksprung - Rolle rw über den flüchtigen Handstand, 1/1 LAD einbeinig - Spagatsprung (mind. 120°) - Strecksprung mit 1/1 LAD - Handstütz-Überschlag vw (Landung beidbeinig) - Rondat (Radwende) - Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine - Hockbücksprung - Handstützüberschlag sw auf einer Hand (einarmiges Rad, Stützhand beliebig), Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung in den Stand
Schwebebalken	
<p>Das Auflaufen / Aufspringen auf den Balken mit Reutherbrett ist gestattet. Der Schwebebalken ist 1,10 bis 1,25 m hoch einzustellen.</p>	
Grundpunkte	Übung (Schülerinnen und Schüler)
4	Sprung in den Stütz - Vorspreizen rechts in den Grätschsitz - Aufstützen der Arme hinter dem Körper und Spitzwinkelsitz - Anhocken eines Beines und Aufrichten in den Stand - Nachstellschritt mit Pferdchensprung - ½ LAD - Standwaage - Schrittsprung - Rondat (Radwende) zum Stand
6	Aufhocken in den Hockstand - Standwaage - Nachstellschritt mit Pferdchensprung - ½ Drehung auf einem Bein - Strecksprung - Hocksprung - Anschwingen in den flüchtigen Handstand - Schrittsprung - Kniewaage - Rondat (Radwende) in den Schlusstand
8	Auflaufen (Sprung in den einbeinigen Stand) - Nachstellschritt mit Pferdchensprung - ½ Drehung auf einem Bein - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - Schritt links und rechts mit Vorschwing des Beines (jeweils mind. 45°) - Vorspreizen eines Beines mit ½ LAD (Spielbein gestreckt) - Quergrätschsprung - beidbeinige ½ LAD - Standwaage - Handstützüberschlag vw in den Schlusstand
10	Sprungaufhocken - Standwaage - Rad - Strecksprung mit ½ LAD - Quergrätschsprung - flüchtiger Handstand - ½ LAD einbeinig - Nachstellschritt, Pferdchensprung - Handstützüberschlag vw in den Schlusstand

6 Die Abiturprüfung

Stufenbarren	
Grundpunkte	Übung (Schülerinnen)
4	Hüftaufzug am unteren Holm - Hüftumschwung rw - Felgabschwung
6	Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang am unteren Holm - Hüftaufzug - Hüftumschwung rw - Felgunterschwung
8	Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang am unteren Holm - Hüftaufzug - Hüftumschwung vw (Felgumschwung) - Hüftumschwung rw - Aufgrätschen, Grätsch-Felgunterschwung
10	Kippaufschwung am unteren Holm - Hüftumschwung rw - Aufhocken mit Griff an den oberen Holm - Abdruck zum Riesenfelgaufschwung - Hüftumschwung rw - Aufgrätschen, Grätsch-Felgunterschwung oder Abschwingen in den Hang mit Salto

Parallelbarren (etwa Brusthöhe)	
Grundpunkte	Übung (Schüler)
4	Absprung in den Stütz aus dem Innenquerstand, Vorschwung, Rückschwung (beides über Holmhöhe) - Vorschwung mit Grätschen der Beine, freier Grätschsitz (2 sec.) - Einschwingen, Rückschwung, Vorschwung - Kehre in den Außenquerstand
6	aus dem Innenquerstand Absprung zum Vorschwung (über Holmhöhe) - Rückschwung, Vorschwung mit Grätschen der Beine, freier Grätschsitz (2 sec.) - Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz - Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung - Wende in den Außenquerstand
8	Sprung in den Stütz, Vorschwung (über Holmhöhe), Rückschwung, Vorschwung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme, sofortiges Einschwingen vw - Rückschwung, Vorschwung, langsames Senken in den Grätschsitz - Rolle vorwärts in den Grätschsitz - Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 sec.), Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung - Rückschwung (45° über Waagerechte), hohe Wende in den Außenquerstand seitlings
10	Sprung in den Oberarmstütz - Stemmaufschwung vw in den Stütz - Rückschwung, Vorschwung, Grätschen der Beine, langsames Senken in den Grätschsitz - Heben in den Oberarmstand (2 sec.) - Abrollen in den Grätschsitz - Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 sec.) - Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung - Rückschwung (45° über Waagerechte) - Wende in den Außenquerstand Alternative: Oberarmkippe in den Stütz - Rückschwung, Vorschwung, Grätschen der Beine, langsames Senken in den Grätschsitz - Heben in den Oberarmstand (2 sec.) - Abrollen in den Grätschsitz - Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 sec.) - Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung - Rückschwung (45° über Waagerechte) - Kreishocke

Reck		
Grundpunkte	Übung (Schülerinnen)	Übung (Schüler)
4	<u>Reck schulterhoch:</u> Hüftaufschwung - Hüftumschwung rückwärts - Vorspreizen eines Beins mit Drehung in den Stütz - Felgabschwung	<u>Reck schulterhoch:</u> Sprung in den Stütz - langsamer Hüftabzug in den Stand vorlings - Hüftaufschwung - Rückschwung - Felgabschwung
6	<u>Reck schulterhoch:</u> Hüftaufzug - Rückschwung, Vorspreizen, Spreiz-Umschwung vorwärts, Rückspreizen - Rückschwung, Hüftumschwung rückwärts - Felgabschwung	<u>Reck schulterhoch:</u> Hüftaufzug - Rückschwung (mind. Waagrecht) - Hüftumschwung rückwärts - Felgabschwung
8	<u>Reck schulterhoch:</u> Hüftaufzug - Hüftumschwung rückwärts - Rückschwung, Vorspreizen eines Beines - Spreizkippaufschwung - Rückspreizen in den Stütz - Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch- felgabschwung	<u>Reck schulterhoch:</u> Sprung in den Kipphang, Vorpendeln, Rückpendeln in den Stand - Hüftaufschwung in den Stütz - Rückschwung, Hüftumschwung rückwärts - Felgabschwung
10	<u>Reck schulterhoch:</u> Kippaufschwung oder Spreizkippaufschwung mit Rückspreizen - Hüftumschwung vorwärts - Hüftumschwung rückwärts - Rückschwung, Hocke	<u>Reck sprunghoch:</u> Aus dem Hang mit Ristgriff: Felgabschwung, Rückschwung - Vorschwung, Rückschwung - Vorschwung, Kippaufschwung - Rückschwung - Hüftumschwung rückwärts - Felgabschwung mit ½ LAD

6 Die Abiturprüfung

Sprung		
<ul style="list-style-type: none"> • Beim Sprung hat der Prüfling zwei Versuche, wobei unterschiedliche Sprünge ausgewählt werden dürfen. • Der besser bewertete Sprung geht in die Gesamtwertung ein. 		
Grundpunkte	Übung	
	Schülerinnen	Schüler
	Sprungtisch mit Federbrett, Höhe 1,10 m Brettabstand mind. 1 m	Sprungtisch mit Federbrett, Höhe 1,25 m Brettabstand mind. 1 m
4	Sprunggrätsche	Sprunggrätsche
6	Sprunghocke	Sprunghocke
8	Handstützüberschlag vw mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (großer Mattenberg mit Auflage)	Handstützüberschlag mit ¼ Drehung in der 1. und 2. Flugphase (Radüberschlag)
10	Handstütz-Sprungüberschlag vw	Handstütz-Sprungüberschlag vw

Minitrampolin synchron	
<ul style="list-style-type: none"> • Synchronturnen findet mit dem Partner am Minitrampolin statt. Andere Geräte sind nicht zugelassen. Es werden gemeinsam zwei Versuche an parallel aufgebauten Geräten geturnt. Der bessere Versuch wird gewertet. Schrauben müssen nicht in die gleiche Schraubenrichtung ausgeführt werden. Es werden ausschließlich Individualnoten erteilt. 	
Grundpunkte	Übung (Schülerinnen und Schüler)
4	Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung
6	LAD ¾ oder ganz
8	Salto vorwärts, Barani
10	Salto vorwärts mit ½ Drehung, ½ Schraube
Bei der Bewertung spielen die synchrone Gestaltung und der Grad der Kreativität eine besondere Rolle, so dass die Ausführungspunkte nicht ausschließlich für die turnspezifische Technik vergeben werden.	
Ausführungspunkte	Kriterien
1	Übung in der Grobform erkennbar und weitestgehend synchron geturnt.
2	Anzahl der Elemente in der Feinform überwiegen und sind synchron geturnt.
3	Übung in der Feinform erkennbar und synchron geturnt.
4	Anzahl der Elemente in der Feinform überwiegen und sind synchron geturnt.
5	Übung in der Feinform erkennbar und synchron geturnt.

Akrobatik		
<p>Die Kürübung ist eine kombinierte Übung aus Balance- und Tempoübungen mit einem Partner. Sie beginnt mit einer statischen Position, wird durchgängig choreografisch gestaltet und zu Musik vorgetragen. Die Partner müssen ihre Positionen wechseln. Die Übung hat eine Maximallänge von 3:00 Minuten und muss mindestens acht verschiedene Elemente enthalten, wobei die aufgeführten Elemente ergänzt und dem jeweiligen Schwierigkeitsgrad der Kategorien zugeordnet werden können. Die Zuordnung zu einer Schwierigkeitskategorie ist erfüllt, wenn mindestens vier Elemente aus dieser stammen. Die einzelnen Balanceübungen müssen 3 Sek. gehalten werden. Bei der Bewertung spielen neben der technischen Ausführung insbesondere der Bewegungsfluss und die Kreativität eine Rolle. Es werden ausschließlich Individualnoten erteilt.</p>		
Grundpunkte	Balanceübungen	Tempoübungen
4	Stuhl / Gallionsfigur, Schulterstand im Liegen, Schulterstand auf der Bank, Flieger vorwärts, Sitz auf den Füßen	Bockspringen, Durchhocken, Sprungrolle, Übersprungrolle
6	Gallionsfigur, Stuhl aus dem Hocken, Schulterstand auf den Unterschenkeln, Flieger rückwärts, freier Flieger, Stützwaage, Kniestand auf den Füßen	Handstützüberschlag mit Partner, Doppelwalze, 2 Balanceübungen ohne Bodenkontakt in der flüssigen Bewegung
8	Arabeske auf dem Oberschenkel, Schulterstand auf den Füßen, Schulterstand rw., Stuhl aus dem Liegen, Flieger auf den Händen, Gurusitz, Kniestand auf den Händen	Partnerrolle vw, Jump Over, 3 Balanceübungen ohne Bodenkontakt in der flüssigen Bewegung, Hebegrätsche
10	Fahne vorwärts, seitwärts, freier Schulterstand, Flieger mit ½ Drehung, Flieger auf den Unterschenkeln, Stand auf den Schultern, Stand auf den Händen, Waage, Varianten des Schulterstands	Fliegerüberschlag, Doppelrad, Partnerwiege, Partnerrolle rw, 4 Balanceübungen ohne Bodenkontakt in der flüssigen Bewegung

6.4.4 Leichtathletik

Allgemeine Hinweise						
Der Themenbereich zeichnet sich dadurch aus, dass er ausschließlich Zeiten, Höhen und Weiten als Grundlage der Benotung hat. Da es sich um einen Mehrkampf handelt, gilt die Leichtathletik-Punktewertung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (Nationale Punktetabelle) in der jeweils gültigen Fassung ² . Die Tabelle bewertet die Leistungen der einzelnen Disziplinen innerhalb des Mehrkampfes. Deshalb können auch nur die Disziplinen genommen werden, für die es hier Tabellen gibt.						
Bewertungsrichtlinien						
Jeder Prüfling hat einen Fünfkampf als Ganzes durchzuführen. Die Prüflinge wählen ihren Fünfkampf aus den unten aufgeführten Disziplinen: Sprint, Sprung, Wurf/Stoß, Mittel-oder Langstrecke, Disziplin nach Wahl. Die einzelnen Disziplinen werden nach den Regeln für Mehrkämpfe des DLV durchgeführt. Der Fünfkampf ist innerhalb einer Woche (7 Tage) an höchstens zwei Tagen durchzuführen: Eine Ausdauerleistung darf vorgezogen werden; die weiteren Disziplinen sind an einem Tag zu prüfen.						
	Strecken und Gewichte (Schülerinnen)			Strecken und Gewichte (Schüler)		
Sprint	100 m, 200 m, 400 m 100 m Hürden (U 18 = 0,76 m und 8,50 m / U 20 = 0,84 m und 8,50 m)			100 m, 200 m, 400 m 110 m Hürden (U 18 = 0,91 m und 8,90 m / U 20 = 0,99 m und 9,14 m)		
Sprung	Hochsprung, Weitsprung			Hochsprung, Weitsprung		
Wurf	U 18: Kugel 3 kg, Diskus 1 kg, Speer 600 g U20: Kugel 4 kg, Diskus 1 kg, Speer 600 g			U18: Kugel 5 kg, Diskus 1,5 kg, Speer 800 g U20: Kugel 6 kg, Diskus 1,75 kg, Speer 800 g		
Langstrecke	800 m, 2000 m			1500 m, 5000 m		
Die Leistungen im Fünfkampf werden wie folgt gewertet:						
Schülerinnen			Schüler			
Note	Punkte	Leistung	Note	Punkte	Leistung	
1	15	2255	1	15	2535	
	14	2170		14	2465	
	13	2085		13	2400	
2	12	2000	2	12	2330	
	11	1915		11	2260	
	10	1830		10	2190	
3	9	1745	3	9	2120	
	8	1670		8	2060	
	7	1585		7	1980	
4	6	1500	4	6	1930	
	5	1415		5	1840	
	4	1330		4	1770	
5	3	1245	5	3	1710	
	2	1160		2	1650	
	1	1075		1	1590	
6	0	unter 1075	6	0	unter 1590	

² Zu beziehen über die Internetseiten des Deutschen-Leichtathletik-Verbands in gedruckter und digitaler Form.

6.4.5 Schwimmen

Allgemeine Hinweise									
Die sportpraktische Prüfung im Schwimmen besteht aus vier gleichgewichtigen Prüfungsteilen. Der Teil A ist verbindlich abzulegen und im Teil B ist jeweils eine Teilprüfung nach Wahl des Prüflings möglich. Das Ergebnis der Prüfung ist der Mittelwert der vier Teilprüfungen in der Benotung von Note 1 (15 Punkte) bis Note 6 (0 Punkte). Bei der Mittelwertbildung wird grundsätzlich mathematisch gerundet.									
Bewertungsrichtlinien									
Jeder Prüfling hat einen Vierkampf als Ganzes durchzuführen. Die einzelnen Disziplinen werden nach den Regeln des Deutschen-Schwimm-Verbandes durchgeführt. Der Prüfling darf sich die Reihenfolge der vier Prüfungsteile selbst wählen, wenn dies organisatorisch möglich ist.									
Prüfungsteile (Schülerinnen und Schüler)									
Teil A: Pflicht	Zeitschwimmen	100 m in einer selbstgewählten Lage. Lagenschwimmen ist zulässig.							
		400 m in einer selbstgewählten Lage.							
	Technik- demonstration	Bewertet werden zwei Lagen (mit Start, Wende und 2 Zyklen als Übergang in die Lage), die im Zeitschwimmen nicht gewählt wurden. Es wird eine Note aus den gezeigten Techniken ermittelt. Wurde Lagenschwimmen gewählt, ist eine beliebige Lage als Technikdemonstration zu zeigen.							
Teil B: Wahlpflicht (1 aus 2)	Zeitschwimmen	50 m in einer selbstgewählten Lage.							
	Wasserspringen	Bewertet werden zwei Sprünge - je einer vom 1 m- und 3 m-Brett. Pro Höhe wird der beste von zwei Versuchen gewertet. Es dürfen vier unterschiedliche Sprünge gezeigt werden. Es wird eine Note aus beiden Sprüngen ermittelt: einfache Fußsprünge = höchstens „ausreichend“ (6 - 0 Punkte) komplexe Fußsprünge / einfache Kopfsprünge = höchstens „befriedigend“ (9 - 0 Punkte) Für bessere Bewertungen sind anspruchsvollere Sprünge notwendig (zum Beispiel: Salti, Delfinkopfsprung)							
Die Leistungen werden wie folgt gewertet:									
Note	Pkt.	50 m Delfin		50 m Freistil		50 m Brust		50 m Rücken	
		Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler
1	15	34,0	32,0	34,0	32,2	44,5	41,3	34,0	32,0
	14	36,0	34,0	34,9	33,1	45,6	42,5	36,0	34,0
	13	38,0	36,0	35,7	33,9	46,1	43,7	38,0	36,0
2	12	40,0	38,0	37,7	34,9	46,9	45,5	40,0	38,0
	11	42,0	40,0	38,6	35,8	47,6	46,1	42,0	40,0
	10	44,0	42,0	39,4	36,6	48,1	46,9	44,0	42,0
3	9	46,0	44,0	40,8	38,0	50,2	47,8	46,0	44,0
	8	48,0	46,0	42,0	39,2	51,8	48,9	48,0	46,0
	7	50,0	48,0	43,2	40,4	53,6	50,0	50,0	48,0
<i>Fortführung der Tabelle »</i>									

6 Die Abiturprüfung

4	6	52,0	50,0	44,8	43,0	55,8	51,1	52,0	50,0
	5	54,0	52,0	47,3	45,5	57,4	52,5	54,0	52,0
	4	56,0	54,0	49,5	48,7	59,2	53,9	56,0	54,0
5	3	58,0	56,0	51,0	50,2	1:01,0	56,0	58,0	56,0
	2	1:00,0	58,0	53,8	52,0	1:03,0	58,0	1:00,0	58,0
	1	1:02,0	1:00,0	56,0	54,0	1:05,0	1:00,0	1:02,0	1:00,0
Note	Pkt.	100 m Lagen		100 m Freistil		100 m Brust		100 m Rücken/Delfin	
		Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler
1	15	1:27,0	1:21,3	1:19,2	1:12,5	1:33,5	1:30,0	1:27,0	1:21,3
	14	1:28,6	1:23,2	1:22,5	1:13,5	1:37,0	1:31,8	1:28,6	1:23,2
	13	1:30,5	1:25,4	1:26,3	1:14,5	1:38,8	1:33,5	1:30,5	1:25,4
2	12	1:32,7	1:27,8	1:30,5	1:15,6	1:40,1	1:37,0	1:32,7	1:27,8
	11	1:35,1	1:30,5	1:34,0	1:19,2	1:42,8	1:38,8	1:35,1	1:30,5
	10	1:37,8	1:33,4	1:38,7	1:22,5	1:45,1	1:40,1	1:37,8	1:33,4
3	9	1:40,0	1:36,6	1:42,6	1:26,3	1:49,4	1:41,4	1:40,0	1:36,6
	8	1:47,9	1:40,0	1:45,8	1:30,5	1:53,7	1:42,8	1:47,9	1:40,0
	7	1:51,5	1:43,6	1:49,0	1:36,0	1:55,8	1:44,1	1:51,5	1:43,6
4	6	1:55,3	1:47,5	1:53,5	1:41,7	2:00,1	1:49,4	1:55,3	1:47,5
	5	1:59,4	1:51,6	1:55,7	1:45,8	2:05,3	1:53,7	1:59,4	1:51,6
	4	2:03,7	1:56,0	1:59,0	1:50,0	2:10,0	1:56,1	2:03,7	1:56,0
5	3	2:08,3	2:00,6	2:02,5	1:52,9	2:18,4	2:02,1	2:08,3	2:00,6
	2	2:13,1	2:05,4	2:06,3	1:55,7	2:25,0	2:10,4	2:13,1	2:05,4
	1	2:18,2	2:10,5	2:09,6	1:59,0	2:31,9	2:20,0	2:18,2	2:10,5
Note	Pkt.			400 m Freistil		400 m Brust		400 m Rücken	
				Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler
1	15			6:16,1	6:00,5	7:31,8	6:30,2	7:28,0	6:47,1
	14			6:39,1	6:10,9	7:54,3	7:00,2	7:37,4	6:56,0
	13			6:49,3	6:16,1	8:15,6	7:12,9	7:48,1	7:06,2
2	12			7:00,8	6:26,4	8:28,6	7:22,7	8:00,1	7:17,7
	11			7:13,6	6:36,8	8:43,0	7:33,9	8:13,4	7:30,5
	10			7:27,7	6:47,1	8:58,8	7:46,5	8:28,0	7:44,6
3	9			7:43,1	6:57,5	9:16,0	8:00,5	8:43,9	8:00,0
	8			7:59,8	7:13,0	9:34,6	8:15,9	9:01,1	8:16,1
	7			8:17,8	7:33,2	9:54,6	8:32,7	9:19,6	8:34,7
4	6			8:27,1	7:50,7	10:16,0	8:54,9	9:39,4	8:53,8
	5			8:43,0	8:02,4	10:38,8	9:10,5	10:00,5	9:04,2
	4			8:57,7	8:30,0	11:03,0	9:31,5	10:22,9	9:24,6
5	3			9:19,6	8:49,5	11:28,6	10:05,0	10:46,6	10:36,5
	2			9:42,8	9:12,1	11:55,6	11:25,7	11:11,6	10:59,7
	1			10:07,3	9:30,0	12:24,0	12:00,8	11:37,9	11:15,9
Schlechtere Zeiten als hier angegeben führen in allen Disziplinen zu einer Bewertung mit 0 Punkten.									