## **BF/SB 3 – Wettkampfbezogene Prüfungsanforderungen[[1]](#footnote-1): Leichtathletik**

Die Überprüfung in der Leichtathletik besteht aus einer Ausdauerleistung im **Dauerlauf über 5000m** auf der 400m-Bahn **oder** aus einem **leichtathletischen Dreikampf** bestehend aus einer Lauf-, einer Sprung- und einer Wurf-/Stoßdiziplin.

Bei der Bewertung der wettkampfbezogenen Leistung sind Verstöße gegen das Regelwerk angemessen zu berücksichtigen. Gehäufte Verstöße führen zur Absenkung der Leistungsbewertung um bis zu zwei Notenpunkte.

**Leistungsbewertung**

Die Noten ergeben sich verbindlich aus den hier angeführten Tabellen. Bei einer Leistung zwischen zwei Tabellenwerten gilt der niedrigere Notenpunktwert.

**Wertungstabelle Schülerinnen**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NP** | **Ausdauer** | **Laufdisziplinen [min:sec]** | | | | | | **Sprungdisziplinen [m]** | | | **Wurf-/Stoßdisziplinen [m]** | | |
| **5000m** | **100m** | **200m** | **400m** | **800m** | **1.500m** | **100m- Hürden**  (76,2cm) | **Weitsprung** | **Hochsprung** | **Dreisprung** | **Kugel** (4kg) | **Diskus** (1kg) | **Speer** (600g) |
| 15 | 25:15 | 0:13,7 | 0:28,4 | 1:06,6 | 2:58 | 5:52 | 0:18,5 | 4,45 | 1,40 | 9,20 | 8,35 | 23,60 | 25,80 |
| 14 | 25:45 | 0:13,9 | 0:28,8 | 1:07,4 | 3:03 | 6:00 | 0:18,8 | 4,35 | 1,38 | 9,00 | 8,20 | 22,90 | 25,00 |
| 13 | 26:15 | 0:14,1 | 0:29,2 | 1:08,2 | 3:08 | 6:08 | 0:19,1 | 4,25 | 1,36 | 8,80 | 8,05 | 22,20 | 24,20 |
| 12 | 26:45 | 0:14,3 | 0:29,7 | 1:09,0 | 3:13 | 6:16 | 0:19,4 | 4,14 | 1,34 | 8,60 | 7,85 | 21,40 | 23,40 |
| 11 | 27:30 | 0:14,5 | 0:30,2 | 1:10,0 | 3:19 | 6:24 | 0:19,8 | 4,03 | 1,32 | 8,30 | 7,65 | 20,60 | 22,50 |
| 10 | 28:15 | 0:14,7 | 0:30,7 | 1:11,0 | 3:25 | 6:32 | 0:20,2 | 3,92 | 1,30 | 8,00 | 7,45 | 19,80 | 21,60 |
| 9 | 29:00 | 0:14,9 | 0:31,2 | 1:13,0 | 3:32 | 6:42 | 0:20,6 | 3,80 | 1,28 | 7,70 | 7,20 | 19,00 | 20,70 |
| 8 | 30:00 | 0:15,2 | 0:31,8 | 1:15,0 | 3:40 | 6:52 | 0:21,1 | 3,68 | 1,26 | 7,40 | 6,95 | 18,00 | 19,80 |
| 7 | 31:00 | 0:15,5 | 0:32,4 | 1:17,0 | 3:48 | 7:02 | 0:21,6 | 3,56 | 1,24 | 7,15 | 6,70 | 17,00 | 18,80 |
| 6 | 32:00 | 0:15,8 | 0:33,0 | 1:19,0 | 3:56 | 7:12 | 0:22,1 | 3,44 | 1,21 | 6,80 | 6,45 | 16,00 | 17,80 |
| 5 | 33:00 | 0:16,1 | 0:33,6 | 1:21,0 | 4:04 | 7:22 | 0:22,6 | 3,32 | 1,18 | 6,45 | 6,20 | 15,00 | 16,80 |
| 4 | 34:00 | 0:16,4 | 0:34,2 | 1:23,0 | 4:12 | 7:32 | 0:23,1 | 3,20 | 1,15 | 6,10 | 5,95 | 14,03 | 15,80 |
| 3 | 35:15 | 0:16,7 | 0:35,0 | 1:25,3 | 4:20 | 7:44 | 0:23,8 | 3,07 | 1,11 | 5,80 | 5,70 | 13,00 | 14,60 |
| 2 | 36:30 | 0:17,0 | 0:35,8 | 1:27,6 | 4:28 | 7:56 | 0:24,5 | 2,94 | 1,07 | 5,40 | 5,35 | 12,00 | 13,40 |
| 1 | 37:45 | 0:17,3 | 0:36,6 | 1:29,9 | 4:36 | 8:08 | 0:25,2 | 2,81 | 1,03 | 5,00 | 5,00 | 11,00 | 12,20 |

**Wertungstabelle Schüler**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NP** | **Ausdauer** | **Laufdisziplinen [min:sec]** | | | | | | **Sprungdisziplinen [m]** | | | **Wurf-/Stoßdisziplinen [m]** | | | |
| **5000m** | **100m** | **200m** | **400m** | **800m** | **1.500m** | **110m-Hürden**  (91,4cm) | **Weitsprung** | **Hochsprung** | **Dreisprung** | **Kugel** (6kg) | **Diskus** (1,75kg) | **Speer** (800g) |
| 15 | 21:15 | 0:12,1 | 0:25,0 | 0:58,4 | 2:25 | 4:57 | 0:17,9 | 5,70 | 1,64 | 12,00 | 9,75 | 29,25 | 32,80 |
| 14 | 21:45 | 0:12,3 | 0:25,4 | 0:59,2 | 2:27 | 5:03 | 0:18,1 | 5,58 | 1,62 | 11,80 | 9,50 | 28,55 | 32,00 |
| 13 | 22:15 | 0:12,5 | 0:25,8 | 1:00,0 | 2:29 | 5:09 | 0:18,3 | 5,44 | 1,60 | 11,60 | 9,25 | 27,85 | 31,20 |
| 12 | 22:45 | 0:12,7 | 0:26,2 | 1:01,0 | 2:31 | 5:15 | 0:18,5 | 5,32 | 1,58 | 11,35 | 9,00 | 26,15 | 30,40 |
| 11 | 23:30 | 0:12,9 | 0:26,7 | 1:02,0 | 2:34 | 5:21 | 0:18,9 | 5,17 | 1,55 | 11,10 | 8,70 | 25,35 | 29,50 |
| 10 | 24:15 | 0:13,1 | 0:27,2 | 1:03,5 | 2:37 | 5:27 | 0:19,4 | 5,02 | 1,52 | 10,85 | 8,40 | 24,55 | 28,60 |
| 9 | 25:00 | 0:13,3 | 0:27,7 | 1:05,0 | 2:40 | 5:35 | 0:19,9 | 4,86 | 1,49 | 10,55 | 8,10 | 23,75 | 27,70 |
| 8 | 26:00 | 0:13,5 | 0:28,4 | 1:06,5 | 2:44 | 5:43 | 0:20,4 | 4,70 | 1,46 | 10,25 | 7,80 | 22,65 | 26,80 |
| 7 | 27:00 | 0:13,7 | 0:28,9 | 1:08,0 | 2:48 | 5:51 | 0:21,0 | 4,54 | 1,43 | 9,90 | 7,50 | 21,55 | 25,90 |
| 6 | 28:00 | 0:14,0 | 0:29,4 | 1:09,5 | 2:52 | 5:59 | 0:21,6 | 4,38 | 1,39 | 9,60 | 7,15 | 20,45 | 25,00 |
| 5 | 29:00 | 0:14,3 | 0:29,9 | 1:11,0 | 2:56 | 6:07 | 0:22,2 | 4,21 | 1,35 | 9,30 | 6,80 | 19,35 | 24,00 |
| 4 | 30:00 | 0:14,6 | 0:30,4 | 1:13,0 | 3:00 | 6:17 | 0:22,8 | 4,04 | 1,31 | 9,00 | 6,45 | 18,25 | 23,00 |
| 3 | 31:15 | 0:14,9 | 0:31,0 | 1:15,0 | 3:06 | 6:27 | 0:23,5 | 3,85 | 1,26 | 8,70 | 6,10 | 17,00 | 21,75 |
| 2 | 32:30 | 0:15,2 | 0:31,6 | 1:17,0 | 3:12 | 6:37 | 0:24,2 | 3,66 | 1,21 | 8,35 | 5,70 | 15,75 | 20,50 |
| 1 | 33:45 | 0:15,5 | 0:32,2 | 1:19,0 | 3:20 | 6:47 | 0:24,9 | 3,47 | 1,16 | 8,00 | 5,30 | 14,50 | 19,25 |

**Prüfungsbogen Leichtathletik: Wettkampfbezogene Leistungen**

**Name des Prüflings:**   **Datum**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leichtathletik-Dreikampf** | | | | | |
| **1. Disziplin** | | **2. Disziplin** | | **3. Disziplin** | |
| **Disziplin** | **Weite/Höhe/Zeit** | **Disziplin** | **Weite/Höhe/Zeit** | **Disziplin** | **Weite/Höhe/Zeit** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Notenpunkte** | | **Notenpunkte** | | **Notenpunkte** | |
|  | |  | |  | |

**Summe Notenpunkte:**

**NOTE (ggf. Tendenz):**

**alternativ**

|  |  |
| --- | --- |
| **5000m-Ausdauer-Leistung** | |
| **Zeit** | **Notenpunkte** |
|  |  |

**NOTE (ggf. Tendenz):**

**BF/SB 3 – Fakultative Prüfungsanforderungen**[[2]](#footnote-2)**: Leichtathletik**

Die Überprüfung der fakultativen Leistung erfolgt durch eine **Technikdemonstration in jeweils einer Laufdisziplin** (Hürdenlauf über ca. 4 - 5 Hürden oder Sprint über ca. 40 m einschließlich Tiefstart), **einer** **Sprungdisziplin sowie einer Wurf- oder Stoßdisziplin**. Die Entscheidung hierüber trifft der Prüfling.

Alle Teilnoten haben gleiches Gewicht. Die Anzahl der Wiederholungen der Bewegungsdemonstrationen muss eine gesicherte Bewertung ermöglichen.

**Beobachtungsschwerpunkte**

* Funktionsgerechte Anwendung und Nutzung der leichtathletischen technisch-koordinativen Fertigkeiten in jeweils einer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplin
* Anwendung der disziplinspezifischen Wettkampfregeln
* Situationsgerechte Anwendung psycho-physischer Fähigkeiten

**Indikatoren[[3]](#footnote-3)**

Der Prüfling kann …

* technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Präsentation der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) funktional anwenden.
* Bewegungsqualität (z. B. Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsdynamik sowie Bewegungsrhythmus) in der Demonstration der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) zeigen.
* die disziplinspezifischen Wettkampfregeln selbstständig regelgerecht anwenden.
* mit leichtathletikspezifischen Druckbedingungen (z. B. Präzisionsdruck: den Absprungbalken treffen, Situationsdruck: Prüfungssituation, psychischer Belastungsdruck: äußere/innere Ablenkung, Anspannung und Nervosität) sachgerecht umgehen und geeignete Bewältigungsstrategien anwenden.

**Leistungsbewertung[[4]](#footnote-4)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Gut***  Der Prüfling zeigt in der funktionsgerechten Anwendung leichtathletischer Techniken nahezu durchgehend regelgerechte, sichere und den Bewegungsablauf fördernde technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten.  Eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt zu sachgerechten und situativ angemessenen taktisch-kognitiven Entscheidungen.  Der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen weist eine durchgehend hohe Bewegungsqualität (Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung, Bewegungsdynamik, Bewegungspräzision, Bewegungsfluss) auf. Kleine Fehler und Ungenauigkeiten sowie leichte Unsicherheiten beeinträchtigen den ansonsten souveränen Gesamteindruck nicht. | ***Ausreichend***  Der Prüfling zeigt in der funktionsgerechten Anwendung leichtathletischer Techniken nicht immer regelgerechte und den Bewegungsablauf fördernde technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten.  Eine situativ fehlerhafte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt wiederholt zu fehlerhaften sowie situativ unangemessenen taktisch-kognitiven Entscheidungen.  Der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird durch wiederholt auftretende Unsicherheiten gemindert und zeigt eingeschränkte Bewegungsqualität (Bewegungspräzision, Bewegungskopplung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsfluss). |

**Beobachtungsbogen Leichtathletik: Fakultative Leistungen**

**Name des Prüflings:**   **Datum**

|  |
| --- |
| **Beobachtungsschwerpunkte:**   * Funktionsgerechte Anwendung und Nutzung der leichtathletischen technisch-koordinativen Fertigkeiten in jeweils einer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplin * Anwendung der disziplinspezifischen Wettkampfregeln * Situationsgerechte Anwendung psycho-physischer Fähigkeiten |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Demonstration Laufdisziplin:** |  | |
| **Indikatoren** | **Anmerkungen** | |
| Technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Präsentation der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) funktional anwenden können. |  | |
| Bewegungsqualität (z. B. Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsdynamik sowie Bewegungsrhythmus) in der Demonstration der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) zeigen können. |  | |
| Die disziplinspezifischen Wettkampfregeln selbstständig regelgerecht anwenden können. |  | |
| Mit leichtathletikspezifischen Druckbedingungen (z. B. Präzisionsdruck: den Absprungbalken treffen, Situationsdruck: Prüfungssituation, psychischer Belastungsdruck: äußere/innere Ablenkung, Anspannung und Nervosität) sachgerecht umgehen und geeignete Bewältigungsstrategien anwenden können. |  | |
| **Notenpunkte Laufdisziplin:** | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Demonstration Sprungdisziplin:** |  | |
| **Indikatoren** | **Anmerkungen** | |
| Technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Präsentation der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) funktional anwenden können. |  | |
| Bewegungsqualität (z. B. Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsdynamik sowie Bewegungsrhythmus) in der Demonstration der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) zeigen können. |  | |
| Die disziplinspezifischen Wettkampfregeln selbstständig regelgerecht anwenden können. |  | |
| Mit leichtathletikspezifischen Druckbedingungen (z. B. Präzisionsdruck: den Absprungbalken treffen, Situationsdruck: Prüfungssituation, psychischer Belastungsdruck: äußere/innere Ablenkung, Anspannung und Nervosität) sachgerecht umgehen und geeignete Bewältigungsstrategien anwenden können. |  | |
| **Notenpunkte Sprungdisziplin:** | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Demonstration Wurf-/Stoßdisziplin:** |  | |
| **Indikatoren** | **Anmerkungen** | |
| Technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Präsentation der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) funktional anwenden können. |  | |
| Bewegungsqualität (z. B. Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsdynamik sowie Bewegungsrhythmus) in der Demonstration der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) zeigen können. |  | |
| Die disziplinspezifischen Wettkampfregeln selbstständig regelgerecht anwenden können. |  | |
| Mit leichtathletikspezifischen Druckbedingungen (z. B. Präzisionsdruck: den Absprungbalken treffen, Situationsdruck: Prüfungssituation, psychischer Belastungsdruck: äußere/innere Ablenkung, Anspannung und Nervosität) sachgerecht umgehen und geeignete Bewältigungsstrategien anwenden können. |  | |
| **Notenpunkte Wurf-/Stoßdisziplin:** | |  |
| **GESAMTNOTE (ggf. Tendenz):** | |  |

1. vgl. Prüfungsanforderungen, Heft 4734/2 (Anlage zum Kernlehrplan Sport SII) [↑](#footnote-ref-1)
2. vgl. Prüfungsanforderungen, Heft 4734/2 (Anlage zum Kernlehrplan Sport SII) [↑](#footnote-ref-2)
3. vgl. Ergänzende Hinweise, Heft 4734/21 (Anlage zum Heft 4734/2) [↑](#footnote-ref-3)
4. Formulierungsbeispiel [↑](#footnote-ref-4)