

Leichtathletik - Schülerinnen Sek II

Bewertung			100m	400m	800m	2000m	3000m	100m Hürden	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugelstoß 4kg	Diskuswurf 1kg	Speerwurf 600g	12 min Lauf	Minuten-lauf	60 m Hürden	Dreisprung
Punkte in der Klassenstufe			sec.	min.	min.	min.	min.	sec.	m	m	m	m	m	m	min	5 x 0,76	m
11	12	13															
		15	13,9	01:06	03:01	09:14	15:17	18,8	4,33	1,38	8,31	23,15	25,04	2690	25	12,0	9,95
		14	14,0	01:07	03:04	09:25	15:33	19,0	4,27	1,37	8,17	22,51	24,40	2640	23	12,1	9,93
	15	13	14,1	01:08	03:09	09:36	15:49	19,2	4,20	1,36	8,03	21,87	23,76	2580	21	12,2	9,88
	14	12	14,3	01:09	03:14	10:09	16:10	19,5	4,12	1,34	7,84	21,23	23,12	2520	19	12,3	9,81
15	13	11	14,5	01:10	03:19	10:25	16:35	19,8	4,03	1,32	7,64	20,59	22,48	2450	17	12,5	9,72
14	12	10	14,7	01:11	03:25	10:41	17:00	20,1	3,94	1,30	7,44	19,84	21,84	2380	15	12,8	9,61
13	11	09	14,9	01:13	03:31	10:59	17:29	20,5	3,84	1,28	7,24	19,06	20,96	2290	13	13,1	9,47
12	10	08	15,2	01:15	03:38	11:18	17:58	21,0	3,73	1,26	7,01	18,17	19,94	2200	11	13,5	9,31
11	09	07	15,5	01:17	03:46	11:37	18:27	21,5	3,60	1,24	6,76	17,14	18,92	2110	9	13,7	9,13
10	08	06	15,8	01:19	03:55	11:58	19:00	22,0	3,46	1,21	6,48	16,11	17,90	2020	7	14,0	8,93
09	07	05	16,1	01:21	04:04	12:23	19:39	22,6	3,32	1,18	6,19	14,97	16,76	1900	5	14,4	8,70
08	06	04	16,4	01:23	04:14	12:48	20:18	23,2	3,17	1,15	5,85	13,69	15,47	1780	3	14,9	8,45
07	05	03	16,7	01:26	04:24	13:15	21:01	23,8	3,01	1,12	5,51	12,41	14,18	1660	2	15,3	8,18
06	04	02	17,0	01:29	04:34	13:42	21:44	24,4	2,85	1,08	5,17	11,13	12,89	1530	1	15,8	7,89
05	03	01	17,3	01:32	04:44	14:10	22:27	25,1	2,69	1,04	4,79	9,85	11,60	1400		16,4	7,57
04	02		17,6	01:35	04:54	14:38	23:10	25,8	2,53	1,00	4,41	8,57	10,31	1270		17,5	7,23
03	01		17,9	01:38	05:04	15:06	23:53	26,5	2,37	0,96	4,03	7,29	9,02	1140		18,6	6,87
02			18,2	01:41	05:14	15:34	24:36	27,2	2,21	0,92	3,65	6,01	7,73	1010		19,7	6,49
01			18,5	01:44	05:24	16:02	25:19	27,9	2,05	0,88	3,27	4,73	6,44	880		20,8	6,08

Leichtathletik - Schüler Sek II

Bewertung Punkte in der Klassenstufe			100m	400m	800m	1000m	3000m	110m Hürden	Weit-sprung	Hoch- sprung	Kugelstoß 6kg	Diskuswurf 1.75kg	Speerwurf 800g	12 min Lauf	Minuten- lauf	60 m Hürden	Dreisprung
			sec.	min.	min.	min.	min.	sec.	m	m	m	m	m	m	min	5 x 0,76	m
11	12	13															
		15	12,3	00:58	02:25	03:06	11:27	17,5	5,57	1,64	9,54	28,04	35,48	3190	30	9,8	11,90
		14	12,4	00:59	02:27	03:08	11:39	17,8	5,49	1,62	9,33	27,48	34,56	3140	28	9,9	11,81
	15	13	12,5	01:00	02:29	03:11	11:42	18,1	5,39	1,60	9,12	26,80	33,64	3080	26	10,0	11,71
	14	12	12,7	01:01	02:31	03:14	12:05	18,4	5,29	1,58	8,91	26,12	32,62	3020	24	10,1	11,60
15	13	11	12,9	01:02	02:34	03:18	12:20	18,9	5,17	1,55	8,70	25,35	31,60	2950	22	10,2	11,48
14	12	10	13,1	01:03	02:37	03:22	12:37	19,4	5,03	1,52	8,44	24,58	30,44	2880	20	10,4	11,35
13	11	09	13,3	01:05	02:40	03:26	12:54	19,9	4,88	1,49	8,18	23,72	29,06	2800	18	10,5	11,21
12	10	08	13,5	01:06	02:43	03:31	13:13	20,4	4,72	1,46	7,86	22,77	27,57	2710	16	10,6	11,06
11	09	07	13,7	01:08	02:47	03:36	13:34	21,0	4,56	1,43	7,54	21,74	26,00	2620	14	10,8	10,90
10	08	06	14,0	01:09	02:51	03:41	13:57	21,6	4,40	1,40	7,17	20,58	24,29	2520	12	11,0	10,73
09	07	05	14,3	01:11	02:56	03:47	14:23	22,2	4,21	1,35	6,80	19,34	22,44	2400	10	11,1	10,55
08	06	04	14,6	01:13	03:01	03:53	14:50	23,0	4,01	1,30	6,38	18,01	20,50	2280	8	11,3	10,36
07	05	03	14,9	01:15	03:06	04:00	15:18	23,8	3,79	1,25	5,96	16,68	18,46	2160	6	11,5	10,16
06	04	02	15,2	01:17	03:11	04:07	15:46	24,6	3,57	1,20	5,54	15,35	16,42	2030	4	11,8	9,91
05	03	01	15,6	01:19	03:16	04:14	16:14	25,4	3,34	1,15	5,11	13,92	14,34	1900	2	12,1	9,61
04	02		16,0	01:21	03:21	04:21	16:42	26,2	3,11	1,10	4,68	12,49	12,26	1770		12,9	9,26
03	01		16,4	01:23	03:26	04:28	17:10	27,0	2,88	1,05	4,25	11,06	10,18	1640		13,7	8,86
02			16,8	01:25	03:31	04:35	17:38	27,8	2,65	1,00	3,82	9,63	8,10	1510		14,5	8,41
01			17,2	01:27	03:36	04:42	18:06	28,6	2,42	0,95	3,39	8,20	6,02	1380		15,3	7,91

Schwimmen weiblich Sekundarstufe II

Klasse 11							
Note	100m Brust	100m Freistil	400m Brust	400m Freistil	100m Rück/ Delph	Strecken-tauchen	Dauer-schwimmen
15	01:53	01:45	08:30	07:15	01:50	19,0	44 B
14	01:56	01:48	08:40	07:20	01:52	18,0	42 B
13	01:59	01:51	08:50	07:30	01:54	17,5	40 B
12	02:02	01:54	09:00	07:40	01:56	17,0	38 B
11	02:05	01:58	09:10	07:50	01:58	16,0	36 B
10	02:10	02:05	09:26	08:03	02:01	15,0	32 B
9	02:15	02:12	09:43	08:17	02:04	14,0	28 B
8	02:20	02:15	10:00	08:30	02:08	13,0	24 B
7	02:23	02:18	10:25	08:43	02:12	12,5	16 B
6	02:27	02:21	10:50	08:56	02:16	12,0	23 min
5	02:30	02:25	11:15	09:10	02:20	11,0	20 min
4	02:36	02:30	11:40	09:28	02:24	10,5	19 min
3	02:43	02:37	12:05	09:56	02:29	10,0	15 min
2	02:50	02:45	12:30	10:15	02:34	8,0	10 min
1	03:05	02:55	13:00	10:45	02:40	6,0	5 min

Klasse 12 / 13							
Note	100m Brust	100m Freistil	400m Brust	400m Freistil	100m Rück/ Delph	Strecken-tauchen	Dauer-schwimmen
15	01:53	01:33	08:00	06:48	01:45	19,0	48 B
14	01:56	01:35	08:12	06:59	01:47	18,0	46 B
13	01:59	01:37	08:25	07:10	01:49	17,5	44 B
12	02:01	01:39	08:39	07:22	01:51	17,0	42 B
11	02:04	01:41	08:52	07:33	01:54	16,0	40 B
10	02:08	01:44	09:09	07:48	01:57	15,0	36 B
9	02:11	01:47	09:26	08:04	02:00	14,0	32 B
8	02:14	01:50	09:44	08:19	02:03	13,0	28 B
7	02:18	01:53	10:06	08:38	02:07	12,5	20 B
6	02:23	01:57	10:28	08:57	02:11	12,0	23 min
5	02:27	02:01	10:49	09:16	02:15	11,0	20 min
4	02:32	02:05	11:15	09:39	02:20	10,5	19 min
3	02:37	02:10	11:41	10:02	02:25	10,0	15 min
2	02:43	02:15	12:08	10:25	02:30	8,0	10 min
1	02:50	02:20	12:40	10:50	02:35	6,0	5 min

Schwimmen männlich Sekundarstufe II

Klasse 11							
Note	100m Brust	100m Freistil	400m Brust	400m Freistil	100m Rück/ Delph	Strecken-tauchen	Dauer-schwimmen
15	01:45	01:35	07:53	06:19	01:47	25,0	46 B
14	01:50	01:38	08:05	06:29	01:49	24,0	44 B
13	01:55	01:41	08:19	06:40	01:51	23,5	42 B
12	02:00	01:43	08:32	06:50	01:53	23,0	40 B
11	02:05	01:46	08:46	07:01	01:55	22,0	38 B
10	02:09	01:49	09:00	07:16	01:58	21,0	34 B
9	02:13	01:53	09:15	07:30	02:01	20,0	30 B
8	02:17	01:57	09:30	07:45	02:04	19,0	26 B
7	02:20	02:00	09:55	08:03	02:07	18,0	20 B
6	02:22	02:03	10:20	08:21	02:11	17,0	23 min
5	02:25	02:05	10:45	08:40	02:15	16,0	20 min
4	02:30	02:10	11:10	09:02	02:23	15,0	19 min
3	02:35	02:15	11:35	09:23	02:31	14,0	15 min
2	02:40	02:20	12:00	09:45	02:38	12,0	10 min
1	02:50	02:30	12:30	10:10	02:48	9,0	5 min

Klasse 12 / 13							
Note	100m Brust	100m Freistil	400m Brust	400m Freistil	100m Rück/ Delph	Strecken-tauchen	Dauer-schwimmen
15	01:44	01:23	07:40	06:10	01:35	25,0	50 B
14	01:46	01:25	07:49	06:19	01:37	24,0	48 B
13	01:48	01:28	07:59	06:30	01:39	23,5	46 B
12	01:50	01:30	08:09	06:41	01:41	23,0	44 B
11	01:53	01:33	08:19	06:52	01:43	22,0	42 B
10	01:56	01:36	08:32	07:06	01:46	21,0	38 B
9	01:59	01:39	08:46	07:20	01:49	20,0	34 B
8	02:03	01:42	09:00	07:34	01:52	19,0	30 B
7	02:07	01:45	09:21	07:50	01:55	18,0	24 B
6	02:11	01:49	09:42	08:07	01:59	17,0	23 min
5	02:15	01:53	10:03	08:24	02:03	16,0	20 min
4	02:20	01:57	10:24	08:47	02:10	15,0	19 min
3	02:25	02:01	10:45	09:11	02:18	14,0	15 min
2	02:30	02:05	11:07	09:35	02:26	12,0	10 min
1	02:40	02:10	11:32	10:00	02:40	9,0	5 min

Fitness weiblich Sekundarstufe II

Klasse 11										
Note	Klimmzüge Schrägliegeh.	Liegestütze	Rumpfheben Rückenlage	Rumpfheben Beinlage	Standsprung Reichhöhe	Dreierhopp	Seilspringen	Schlängel- lauf	Stangenkl.	COOPERTEST
15	53	32	34	38	46	6,50	140	12,5	4,9	Siehe Leichtathletik
14	49	30	33	37	45	6,42	135	12,7	5,1	
13	46	27	31	36	44	6,30	130	12,9	5,6	
12	42	25	30	34	43	6,17	125	13,1	6,2	
11	38	23	28	33	42	6,02	119	13,3	6,9	
10	34	20	26	32	40	5,88	113	13,6	7,7	
9	31	18	25	31	39	5,73	107	13,8	8,5	
8	28	15	24	30	38	5,56	102	14,0	9,3	
7	23	13	23	29	36	5,36	97	14,3	11,6	
6	20	11	21	27	35	5,19	92	14,5	16,0	
5	18	8	20	26	33	5,06	87	14,8	17,0	
4	16	6	19	25	31	4,87	82	15,2	4m	
3	13	4	16	23	29	4,70	77	15,5	3m	
2	9	2	14	17	27	4,38	57	16,2	2m	
1	5	1	11	12	24	4,13	27	17,0		
Armkraft		Rumpfkraft		Beinkraft			Gewandtheit		Ausdauer	
Klasse 12 / 13										
Note	Klimmzüge Schrägliegeh.	Liegestütze	Rumpfheben Rückenlage	Rumpfheben Beinlage	Standsprung Reichhöhe	Dreierhopp	Seilspringen	Schlängel- lauf	Stangenkl.	COOPERTEST
15	54	33	35	40	48	6,60	150	12,2	4,8	Siehe Leichtathletik
14	50	32	34	39	47	6,51	144	12,4	4,9	
13	47	29	32	38	46	6,40	138	12,6	5,5	
12	43	27	31	36	44	6,28	132	12,7	6,1	
11	38	24	29	35	43	6,14	126	13,0	6,8	
10	34	22	27	34	41	6,00	120	13,3	7,5	
9	31	18	26	33	39	5,87	114	13,5	8,1	
8	28	16	25	31	38	5,70	108	13,7	8,7	
7	24	13	23	30	37	5,81	102	14,0	10,0	
6	21	11	22	29	36	5,32	97	14,2	13,0	
5	19	9	21	28	35	5,19	92	14,4	15,2	
4	17	6	19	26	33	5,00	87	14,8	16,7	
3	14	4	18	25	32	4,83	82	15,1	4m	
2	10	2	16	19	29	4,51	62	15,8	3m	
1	7	1	13	14	26	4,26	32	16,6	2m	

Fitness männlich Sekundarstufe II

Klasse 11 Note	Klimmzüge Hang	Liegestütze	Beugestütze	Rumpfbeugen Rückenlage	Rumpfbeugen Beinlage	Standsprung Reichhöhe	Dreierhopp	Seilspringen	Schlingel lauf	Stangenkl.	COOPERTEST
15	18	57	25	36	38	60	7,70	140	11,2	3,3	Siehe Leichtathletik
14	17	55	24	35	37	59	7,62	135	11,4	3,4	
13	16	51	23	34	36	57	7,50	130	11,6	3,6	
12	14	49	22	32	35	56	7,37	125	11,8	3,7	
11	13	46	20	30	33	54	7,21	119	12,0	3,9	
10	12	41	18	29	32	52	7,05	113	12,2	4,2	
9	11	38	17	28	31	50	6,91	107	12,4	4,4	
8	10	36	16	26	30	49	6,73	102	12,7	5,0	
7	8	32	14	25	29	47	6,58	97	12,9	5,4	
6	7	30	13	24	28	46	6,43	92	13,1	5,7	
5	6	28	12	23	25	45	6,32	87	13,3	6,1	
4	5	25	11	22	24	43	6,07	82	13,7	7,5	
3	4	21	9	20	22	40	5,80	77	14,0	9,4	
2	2	16	7	18	20	35	5,30	57	14,9	12,9	
1	1	9	4	16	15	31	4,90	27	15,7	15,6	
	Armkraft			Rumpfkraft		Beinkraft			Gewandtheit		Ausdauer
Klasse 12 / 13 Note	Klimmzüge Hang	Liegestütze	Beugestütze	Rumpfbeugen Rückenlage	Rumpfbeugen Beinlage	Standsprung Reichhöhe	Dreierhopp	Seilspringen	Schlingel lauf	Stangenkl.	COOPERTEST
15	18	58	28	37	40	62	7,89	150	11,1	3,2	Siehe Leichtathletik
14	17	56	27	36	39	61	7,81	144	11,3	3,3	
13	16	53	25	35	38	59	7,71	138	11,5	3,5	
12	15	49	24	33	36	58	7,60	132	11,6	3,6	
11	14	46	22	31	35	56	7,47	126	11,8	3,8	
10	13	43	21	30	34	54	7,34	120	12,0	4,0	
9	12	39	19	28	33	53	7,21	114	12,2	4,2	
8	11	37	18	27	32	52	7,07	108	12,4	4,5	
7	8	34	16	26	30	50	6,88	102	12,7	4,8	
6	7	31	15	25	29	49	6,73	97	13,0	5,1	
5	6	28	14	23	27	48	6,62	92	13,3	5,4	
4	5	25	12	22	25	45	6,33	87	13,7	6,1	
3	3	22	11	21	23	43	5,98	82	14,0	7,1	
2	2	16	8	20	21	40	5,38	62	14,6	8,8	
1	1	11	5	17	18	36	4,90	32	15,4	10,1	