



# **Leistungskonzept: Leistungsanforderungen und –bewertung (Stand November 2025)**

## **Besonderheiten für das Fach Sport am Helmholtz-Gymnasium Bonn**

### **1. Leistungsanforderungen und- bewertung in der Sekundarstufe I**

Im Sportunterricht der Sekundarstufe I sind keine Klassenarbeiten und Lernstanderhebungen vorgesehen. Die Leistungsbewertung erfolgt damit im Bereich der „sonstigen Leistungen im Unterricht“. Sie bezieht sich auf alle im Lehrplan beschriebenen Kompetenzbereiche mit ihren Kompetenzerwartungen (vgl. Kernlehrplan Sport, NRW, S.37). Unsere Fachkonferenz hat sich darauf geeinigt, die Ergebnisse punktueller sowie unterrichtsbegleitender Lernerfolgsüberprüfungen zu gleichen Teilen bei der Notenfindung zu berücksichtigen.

#### **1.1 Punktuelle Überprüfungen der motorischen Leistungsfähigkeit**

- a. Überprüfung von eingeübten einfachen und komplexen Bewegungsabläufen durch Vormachen, Demonstration:**
  - Bewertung der Ausführungsqualität/Ausführungskriterien
- b. Überprüfung sportlicher Leistung durch Messverfahren (Leichtathletik, Schwimmen):**
  - Bewertung der Schnelligkeit, Ausdauer, Weite, Höhe, Tiefe nach gemessenen Werten (siehe Wertungstabellen im Anhang)
  - Bewertung erzielter Leistungen bei Sportfesten/Sportabzeichen
- c. Überprüfung durch Spielbeobachtung in Sportspielen:**
  - Bewertung technisch und taktisch angemessenen Handelns
  - Bewertung der Bewegung im Raum mit Zuordnungen (Freilaufen, Anbieten)
  - Bewertung der Entscheidungssicherheit im Spiel (Überblick)
  - Bewertung der Regelsicherheit
- d. Überprüfung von Gestaltungsergebnissen durch Präsentationen/Vorführungen/Vortrag:**
  - Bewertung der Anwendung von vorgegebenen Gestaltungskriterien bei tänzerischen/gymnastischen Bewegungskompositionen
  - Bewertung der Auswahl und Aneinanderreihung turnerischer Elemente vor dem Hintergrund des Anspruchsniveaus
  - Bewertung der Idee, Gestaltung und Durchführung von einfachen Übungsformen mit inhaltlicher Schwerpunktsetzung (z.B. ein Aufwärmprogramm, Übungen zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten)
- e. Bewertung des motorischen Entwicklungsfortschritts im Hinblick auf Bewegungsrepertoire und Bewegungssicherheit**

Zur Transparenz werden den SuS die für das jeweilige Unterrichtsvorhaben relevanten Bewertungskriterien vorgestellt und erläutert.



## 1.2 Unterrichtsbegleitende Lernerfolgskontrolle

Bewertet werden Qualität, Quantität und Kontinuität folgender Beiträge:

**a) Beiträge zur Unterrichtsgestaltung:**

- Sorgfalt im Umgang mit Mitschülern, Sportgeräten und Verhaltensregeln
- Planen und Gestalten von Unterrichtsphasen
- Helfen und Sichern
- Auf- und Abbau
- Selbst- und Fremdbeobachtung
- Konstruktives Arbeiten allein und in Gruppen
- Einhalten von Zeitvorgaben
- zielorientiertes Arbeiten

**b) mündliche Beiträge zum Unterricht:**

- Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- Bewegungsabläufe beschreiben, erklären, kommentieren
- Reflexion
- Auseinandersetzung mit Fragestellungen aus dem Sport
- Vorträge
- Ideen

**c) schriftliche Beiträge zum Unterricht:**

- Skizzen
- Plakate
- Kurzreferate
- Stundenprotokolle
- Lerntagebuch, Portfolio

**d) weitere Beobachtungskriterien:**

- Lerntempo
- Lernfortschritt
- Anstrengungsbereitschaft
- Engagement

Zur Transparenz werden den SuS aus der Vielzahl der beobachtbaren Prozesse und Verhaltensweisen die für das jeweilige Unterrichtsvorhaben relevanten vorgestellt und erläutert.



## **2. Leistungsanforderungen und- bewertung in der Sekundarstufe II**

Im Sportunterricht der Sekundarstufe II soll die Leistungsbewertung vor dem Hintergrund des Beurteilungsbereiches „fachpraktische Prüfung“ (bestehend aus Praxis und Theorie) und des Beurteilungsbereiches „sonstige Leistungen im Unterricht“ (vgl. Kernlehrplan Sek II, NRW, S. 52 f) erfolgen.

In der Qualifikationsphase bezieht sich die Leistungsbewertung schwerpunktmäßig auf jeweils zwei ausgewählte Bewegungsfelder (zuzüglich der obligatorischen Teilnahme an einer Ausdauerleistung).

### **2.1 Fachpraktische Prüfung:**

Fachpraktische Prüfungen mit praktischen und theoretischen Anteilen umfassen die geforderten Kompetenzbereiche wie Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Sachkompetenz, Methoden- und Urteilskompetenz.

#### **2.1.1 Praxis**

<b><u>Einführungsphase</u></b>	<b><u>Qualifikationsphase</u></b>
<b>Überprüfung von eingeübten Bewegungsabläufen/-sequenzen durch Vormachen, Demonstration:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung der Ausführungsqualität bzw. der erfüllten Ausführungskriterien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung der Ausführungsqualität bzw. der erfüllten Ausführungskriterien</li></ul>
<b>Überprüfung sportlicher Leistung durch Messverfahren: (siehe Wertungstabellen im Anhang)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung der Schnelligkeit, Ausdauer, Weite, Höhe nach gemessenen Werten</li><li>• Bewertung erzielter Leistungen bei Sportfesten und Sportabzeichen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung der Schnelligkeit, Ausdauer, Weite, Höhe nach gemessenen Werten z. B. in einem Mehrkampf</li><li>• Berücksichtigung einer Ausdauerleistung in <b>allen</b> Profilen (z.B. 30 Min.- Lauf)</li></ul>
<b>Überprüfung durch Spielbeobachtung in Sportspielen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung der Anwendung gruppen- und individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten für Spiel-situationen in der Offensive und Defensive</li><li>• Bewertung der Fähigkeit, Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen und Zielsetzungen situativ anzupassen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung technisch-koordinativer und taktisch-kognitiver Fähigkeiten (z.B. Dribbling, Finten)</li><li>• Bewertung der Anwendung situativ angemessener Entscheidungs- und Handlungsmuster (z.B. Freilaufen, Anbieten, Kreuzen, Passen, Durchbruch, Antizipation)</li><li>• Bewertung der Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche sportartspezifische Anforderungen in zu vergleichenden Sportspielen (z.B. Fußball vs. Hockey, Badminton vs. Volleyball)</li></ul>



### Überprüfung von Gestaltungsergebnissen durch Präsentationen/Vorführungen/Vortrag:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung der Anwendung von vorgegebenen Gestaltungskriterien bei tänzerischen oder gymnastischen Bewegungskompositionen (verändern, variieren, umgestalten, erweitern)</li><li>• Bewertung der Idee, Gestaltung und Durchführung von komplexen Übungsreihen mit inhaltlicher Schwerpunktsetzung (z.B. ein kurzes Fitnessprogramm, Parcours)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewertung der Anwendung/Umsetzung von vorgegebenen Gestaltungskriterien sowie des Anspruchsniveaus bei tänzerischen/gymnastischen Bewegungskompositionen in der Gruppe</li><li>• Bewertung differenzierter Kürübungen aus mehreren turnerischen und gymnastischen Elementen auf vertieftem Niveau</li><li>• Bewertung der Anwendung von vorgegebenen Gestaltungskriterien bei turnerischen Gruppenkompositionen an einer Gerätekombination</li><li>• Bewertung der Anwendung von vorgegebenen Gestaltungskriterien bei einer akrobatischen Partnerkür</li><li>• Bewertung der Idee, Gestaltung und Durchführung von Bewegungsprogrammen mit inhaltlicher Schwerpunktsetzung (z.B. Übungen zu Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung, Fitness-Studio in der Sporthalle, Aerobic-Programm)</li></ul> |
|--|---|

Eine praktische Prüfung kann aus einer Summe von mehreren Prüfungsteilen bestehen: z.B. Überprüfung von vorgegebenen Bewegungsabläufen und Kriterien gebundenen Gestaltungsergebnissen.

Je nach Unterrichtsvorhaben bzw. Bewegungsfeld sind entsprechend nur die relevanten Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen zu bewerten. Diese müssen zuvor den SuS transparent gemacht und erläutert werden.

#### 2.1.2 Theorie

Die sportartspezifischen und -übergreifenden theoretischen Anteile umfassen schriftlich, mündlich oder im sportlichen Handeln abrufbare Sach- und Methodenkompetenzen sowie mündlich oder schriftlich nachweisbare Urteilskompetenzen. Sie ergeben sich aus den in den Inhaltsfeldern festgelegten Kompetenzerwartungen (vgl. Kernlehrplan Sport Sek II, NRW, Kap. 2) und müssen für das jeweilige Unterrichtsvorhaben im Unterricht konkretisiert werden.

Das theoretische Lernen steht im engen Bezug zum motorischen Lernen. Die Überprüfung/Kontrolle der erworbenen theoretischen Kenntnisse kann vielfältig unterrichtsbegleitend oder punktuell erfolgen (bspw. durch Beobachtung während des Arbeitsprozesses, im Gespräch, in Vorträgen, durch mündliches oder schriftliches Abfragen, Beobachtungsbögen, Diskussionen oder auch durch schriftliche Ausarbeitungen).



<u>Einführungsphase</u>	<u>Qualifikationsphase</u>
<b><u>Sachkompetenzen: Bewertet wird die Fähigkeit, ...</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe fachgerecht zu beschreiben, zu erklären, zu kommentieren.</li> <li>• unterschiedliche Lernwege in der Bewegungslehre zu beschreiben.</li> <li>• die Merkmale von ausgewählten Gestaltungsprinzipien zu erläutern.</li> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren auf das Gelingen sportlicher Leistung zu beschreiben.</li> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining zu erläutern.</li> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings zu erläutern.</li> <li>• Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen zu beschreiben (Turniere, Spiele, Wettkämpfe, Schiedsrichtertätigkeit).</li> <li>• Spielregeln zu beherrschen, ein Spiel zu leiten.</li> <li>• Spiele im Hinblick auf ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede hinsichtlich der Regeln, Anforderungen und Attraktivität zu vergleichen.</li> <li>• Auswirkung gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit zu erläutern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzepte motorischen Lernens zu beschreiben.</li> <li>• Bewegung zu beschreiben, sachgerecht zu kommentieren, Fehler zu erkennen, Fehlkorrekturen zu nennen.</li> <li>• Fachsprache zu gebrauchen.</li> <li>• physiologische oder biomechanische Faktoren bei sportlicher Bewegung zu erläutern.</li> <li>• physiologische Anpassungsprozesse zu erläutern (z.B. beim Ausdauertraining).</li> <li>• ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien zu erläutern, Gestaltungsergebnisse zu analysieren.</li> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen zu erläutern (Wagnis/Verantwortung), Motive beim Sporttreiben zu erkennen.</li> <li>• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung individueller Leistungsfähigkeit zu erläutern.</li> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</li> <li>• Gesundheitsfördernde und –schädigende Faktoren bezogen auf körperliche Leistungsfähigkeit zu erläutern.</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben auf die eigene Fitness differenziert zu erläutern.</li> </ul>
<b><u>Methodenkompetenzen: Bewertet wird die Fähigkeit, ....</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anzuwenden, Fehler zu sehen und zu korrigieren, akustische Hilfen einzusetzen (bspw. zählen).</li> <li>• Aufstellungsformen, Raumwege schematisch darzustellen, Bewegungskompositionen zu skizzieren.</li> <li>• einen Trainingsplan zu erstellen, z.B. zur Ausdauer.</li> <li>• Spielsituationen selbstständig zu organisieren.</li> <li>• sich selbstständig auf den Sport vorzubereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung).</li> <li>• einen Mehrkampf zu organisieren und durchzuführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anzuwenden (z.B.: Partnerbeobachtung, Spiegel).</li> <li>• verschiedene Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) zu unterscheiden.</li> <li>• mit Wagnissituationen bewusst umzugehen und Sicherheitsmaßnahmen zu initiieren und anzuwenden</li> <li>• die Entwicklung individueller Leistungsfähigkeit zu dokumentieren, Trainingspläne zu entwerfen.</li> <li>• sportartspezifische Wettkampfregeln zu beherrschen und anzuwenden.</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchzuführen.</li> </ul>
<b><u>Urteilskompetenz: Bewertet wird die Fähigkeit,....</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernwege im Hinblick auf Zielbewegung zu beurteilen.</li> <li>• Choreographien anhand von entwickelten Kriterien zu bewerten.</li> <li>• Einfluss psychischer Faktoren auf das sportliche Handeln zu beurteilen.</li> <li>• Trainingsfortschritte zu beurteilen.</li> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppendifamischen Prozessen und die damit verbundenen Chancen und Grenzen zu beurteilen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend zu beurteilen.</li> <li>• Präsentationen Kriterien geleitet zu beurteilen.</li> <li>• unterschiedliche Motive sportlichen Handelns zu beurteilen.</li> <li>• Anforderungssituationen zu beurteilen.</li> <li>• die Ambivalenz zwischen Fairness und Konkurrenz in sportlichen Wettkampfsituationen zu beurteilen.</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen zu beurteilen (z.B. Körperkult, Verletzungsgefahren/Risiken, gesunder Sport, Medieneinfluss).</li> </ul>

Je nach Unterrichtsvorhaben bzw. Bewegungsfeld sind entsprechend nur die relevanten Sach-, Methoden- und Urteilskompetenzen zu bewerten. Diese sind den SuS transparent zu machen und zu erläutern.



## 2.2 Sonstige Leistungen im Unterricht (EF, Q):

Bei der Bewertung der „sonstigen Leistungen im Unterricht“ werden alle unterrichtsbegleitenden beobachtbaren Verhaltensweisen bewertet, die das Ausmaß, den Anteil und das Anspruchsniveau zielführenden Handelns im Unterricht darstellen.

### 1. Zuverlässigkeit und Sorgfalt:

- Einhalten von Regeln
- Umgang mit Mitschülern und Sportgeräten

### 2. Bewegungskönnen:

- Routine
- schnelles Erlernen neuer Bewegungsabläufe, schnelle Auffassungsgabe

### 3. Motivation, Engagement, Leistungsbereitschaft:

- Anstrengungsbereitschaft, Fleiß, Konzentration
- Unterstützung von Unterrichtsabläufen
- Teilhabe an der Unterrichtsgestaltung (z.B. selbstständiges Aufwärmen)
- Hilfsbereitschaft
- Teilnahme an Projekten/ Vorführungen/Auftritten, sofern diese Gegenstand des Unterrichts sind (insb. im Schwerpunkt „Gestalten, Tanzen, Darstellen“)

### 4. Arbeit mit Partner und/oder Gruppe:

- selbstständige und kooperative Aufgabenerfüllung
- Zeitmanagement
- Kreativität
- Art der Präsentation/Moderation von Ergebnissen nach Arbeitsaufträgen

### 5. Beiträge auf dem Wege zur Erkenntnisgewinnung:

- Reflexion von Lern- und Arbeitsprozessen
- Analyse, Erkennen von Zusammenhängen
- Auseinandersetzung mit Problem- und Fragestellungen

### 6. Expertenvorträge

### 7. Entwicklungsfortschritt in sportmotorischen und kognitiven Bereichen

Zur Transparenz werden den SuS im Unterricht aus der Vielzahl der Kriterien die für das jeweilige Unterrichtsvorhaben relevanten erwarteten sonstigen Leistungen vorgestellt und konkretisiert.



**Anhang:**

**Wertungstabellen zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durch Messverfahren in der Sekundarstufe I**

**Leichtathletik Mädchen**

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Speerwurf 400 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
10	1	35	14,7	4,07	1,29	7,30	21,0	28,0	3 : 15	2450
	2	31	15,5	3,71	1,22	6,50	18,6	25,2	3 : 36	2250
	3	27	16,4	3,32	1,15	5,60	15,9	21,9	4 : 00	2000
	4	21	17,4	2,90	1,07	4,60	13,1	18,2	4 : 28	1750
	5	14	18,5	2,45	0,98	3,60	10,0	14,0	5 : 00	1450

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
9	1	33	11,4	15,0	4,01	1,26	7,50	33,50	25,00	3 : 20	2400
	2	30	12,0	15,9	3,64	1,19	6,80	29,00	22,10	3 : 43	2200
	3	25	12,7	16,8	3,24	1,12	6,00	24,10	19,00	4 : 08	1950
	4	20	13,5	17,8	2,81	1,03	5,00	18,80	15,50	4 : 36	1700
	5	13	14,4	19,0	2,34	0,92	3,80	13,00	11,60	5 : 07	1400

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
8	1	30	11,6	3,92	1,22	7,20	30,00	2350
	2	27	12,3	3,55	1,15	6,50	25,90	2150
	3	23	13,1	3,14	1,06	5,70	21,50	1900
	4	18	14,0	2,70	0,97	4,70	16,70	1650
	5	12	14,9	2,23	0,86	3,50	11,50	1350

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
7	1	27	8,0	11,9	3,80	1,18	25,00	2300
	2	24	8,5	12,7	3,43	1,11	21,60	2100
	3	21	9,0	13,5	3,03	1,02	18,00	1850
	4	16	9,7	14,4	2,59	0,92	14,10	1600
	5	11	10,4	15,4	2,12	0,80	10,00	1300

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
6	1	24	8,4	3,60	1,10	25,00	2250
	2	21	8,9	3,24	1,03	22,30	2050
	3	18	9,5	2,86	0,94	19,20	1800
	4	14	10,2	2,45	0,85	15,80	1550
	5	10	11,0	2,01	0,74	12,00	1250

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
5	1	20	8,7	3,40	1,03	20,00	2200
	2	18	9,3	3,06	0,97	17,80	2000
	3	15	9,9	2,70	0,89	15,40	1750
	4	12	10,6	2,31	0,80	12,80	1500
	5	8	11,5	1,90	0,68	10,00	1200

Quelle: <https://www.cms-bitforbit.com/newsimages/Image/Empfehlungen%20zur%20Leistungsbewertung.pdf>



**Wertungstabellen zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durch Messverfahren in der Sekundarstufe I**

**Leichtathletik Jungen**

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Speerwurf 600 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
10	1	35	13,2	4,98	1,52	8,80	33,00	3 : 15	2800
	2	31	13,9	4,57	1,43	7,90	29,10	3 : 31	2600
	3	27	14,7	4,12	1,32	6,90	24,50	3 : 49	2350
	4	21	15,5	3,62	1,20	5,70	19,20	4 : 09	2000
	5	14	16,4	3,06	1,07	4,30	13,00	4 : 30	1600

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
9	1	33	10,4	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	3 : 20	2750
	2	30	11,0	14,3	4,31	1,35	8,10	44,00	3 : 38	2500
	3	25	11,6	15,2	3,88	1,26	7,00	37,20	3 : 59	2250
	4	20	12,3	16,1	3,41	1,15	5,80	29,40	4 : 21	1950
	5	13	13,0	17,1	2,89	1,01	4,50	20,40	4 : 45	1550

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
8	1	30	10,9	4,41	1,34	8,30	45,00	2700
	2	27	11,5	4,04	1,27	7,40	39,60	2450
	3	23	12,2	3,63	1,19	6,40	33,50	2200
	4	18	13,0	3,19	1,09	5,30	26,50	1900
	5	12	13,8	2,71	0,95	4,10	18,40	1500

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
7	1	27	7,8	11,4	4,13	1,25	39,00	2600
	2	24	8,3	12,1	3,77	1,19	35,00	2400
	3	21	8,8	12,9	3,39	1,11	30,00	2150
	4	16	9,4	13,7	2,97	1,01	23,90	1850
	5	11	10,1	14,6	2,52	0,89	16,40	1450

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
6	1	24	8,1	3,85	1,17	33,00	2500
	2	21	8,6	3,51	1,11	29,90	2300
	3	18	9,2	3,14	1,03	26,00	2050
	4	14	9,9	2,75	0,94	20,90	1750
	5	10	10,6	2,33	0,83	12,00	1350

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
5	1	20	8,5	3,56	1,10	33,00	2400
	2	18	9,1	3,24	1,02	28,80	2250
	3	15	9,7	2,89	0,94	24,30	2000
	4	12	10,4	2,52	0,85	19,50	1700
	5	8	11,2	2,13	0,76	14,40	1300

Quelle: <https://www.cms-bitforbit.com/newsimages/Image/Empfehlungen%20zur%20Leistungsbewertung.pdf>



**Wertungstabellen zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durch Messverfahren in der Sekundarstufe I**

**Schwimmen Mädchen**

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
10	1	0 : 52,2	0 : 43,5	0 : 49,2	1 : 58,5	1 : 43,0	1 : 55,0	10 : 20	09 : 38
	2	0 : 57,0	0 : 48,3	0 : 54,6	2 : 10,9	1 : 55,4	2 : 07,4	11 : 26	10 : 57
	3	1 : 03,0	0 : 54,2	1 : 01,0	2 : 24,8	2 : 09,7	2 : 21,3	12 : 40	12 : 22
	4	1 : 10,6	1 : 01,4	1 : 08,6	2 : 40,6	2 : 26,1	2 : 37,1	14 : 03	13 : 55
	5	1 : 20,3	1 : 10,0	1 : 17,6	2 : 58,3	2 : 45,0	2 : 55,0	15 : 36	15 : 34

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	0 : 53,3	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 04,0	1 : 49,8
	2	0 : 58,6	0 : 51,4	0 : 57,0	2 : 17,1	2 : 04,2
	3	1 : 05,0	0 : 57,9	1 : 03,8	2 : 31,8	2 : 20,9
	4	1 : 13,1	1 : 05,7	1 : 11,8	2 : 48,4	2 : 40,2
	5	1 : 23,3	1 : 14,9	1 : 21,1	3 : 07,0	3 : 02,6

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)
8	1	0 : 54,8	0 : 48,7	0 : 53,4	2 : 09,8
	2	1 : 00,5	0 : 55,0	0 : 59,9	2 : 23,9
	3	1 : 07,5	1 : 02,2	1 : 07,2	2 : 39,5
	4	1 : 16,0	1 : 10,5	1 : 15,5	2 : 56,8
	5	1 : 26,4	1 : 19,9	1 : 24,9	3 : 16,2

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
7	1	0 : 56,2	0 : 51,5	0 : 55,6
	2	1 : 02,5	0 : 58,6	1 : 01,8
	3	1 : 10,0	1 : 06,5	1 : 09,2
	4	1 : 19,0	1 : 15,3	1 : 18,1
	5	1 : 29,6	1 : 25,0	1 : 28,8

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
6	1	0 : 57,6	0 : 54,6	0 : 58,0
	2	1 : 04,4	1 : 02,4	1 : 05,7
	3	1 : 12,5	1 : 10,8	1 : 14,1
	4	1 : 21,9	1 : 20,1	1 : 23,1
	5	1 : 33,0	1 : 30,2	1 : 33,0

Jgst.	Note	25 m Brust ab (s)	25 m Freistil ab (s)	50 m Brust ab (min:s)
5	1	26,0	24,0	0 : 59,0
	2	28,8	26,8	1 : 06,4
	3	32,3	30,3	1 : 15,0
	4	36,7	34,7	1 : 24,9
	5	42,0	40,0	1 : 36,5

Quelle: <https://www.cms-bitforbit.com/newsimages/Image/Empfehlungen%20zur%20Leistungsbewertung.pdf>



**Wertungstabellen zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durch Messverfahren in der Sekundarstufe I**

**Schwimmen Jungen**

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
10	1	0 : 47,3	0 : 38,4	0 : 43,8	1 : 47,0	1 : 30,0	1 : 45,0	09 : 30	08 : 38
	2	0 : 52,5	0 : 42,7	0 : 48,7	1 : 58,5	1 : 41,2	1 : 56,3	10 : 15	09 : 45
	3	0 : 58,7	0 : 48,1	0 : 54,7	2 : 11,4	1 : 54,3	2 : 09,1	11 : 11	10 : 58
	4	1 : 06,1	0 : 54,8	1 : 02,0	2 : 26,1	2 : 09,4	2 : 23,6	12 : 21	12 : 18
	5	1 : 15,0	1 : 03,1	1 : 10,8	2 : 42,7	2 : 27,0	2 : 40,0	13 : 47	13 : 45

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	0 : 49,1	0 : 41,1	0 : 45,9	1 : 53,0	1 : 35,9
	2	0 : 54,7	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 05,9	1 : 48,6
	3	1 : 01,3	0 : 52,0	0 : 57,8	2 : 20,5	2 : 03,3
	4	1 : 09,1	0 : 59,2	1 : 05,5	2 : 37,1	2 : 20,4
	5	1 : 18,4	1 : 07,9	1 : 14,7	2 : 56,0	2 : 40,3

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)
8	1	0 : 50,9	0 : 44,1	0 : 48,1	1 : 59,3
	2	0 : 57,3	0 : 49,9	0 : 54,3	2 : 14,0
	3	1 : 04,5	0 : 56,6	1 : 01,4	2 : 30,6
	4	1 : 12,7	1 : 04,3	1 : 09,6	2 : 49,3
	5	1 : 22,0	1 : 13,1	1 : 18,9	3 : 10,4

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
7	1	0 : 52,9	0 : 47,4	0 : 50,5
	2	0 : 59,9	0 : 54,1	0 : 57,4
	3	1 : 07,6	1 : 01,4	1 : 05,2
	4	1 : 16,2	1 : 09,7	1 : 13,7
	5	1 : 25,8	1 : 18,8	1 : 23,3

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
6	1	0 : 54,9	0 : 51,0	0 : 53,0
	2	1 : 02,5	0 : 58,4	1 : 00,6
	3	1 : 10,9	1 : 06,5	1 : 09,0
	4	1 : 19,9	1 : 15,4	1 : 18,1
	5	1 : 29,8	1 : 25,0	1 : 28,0

Jgst.	Note	25 m Brust ab (s)	25 m Freistil ab (s)	50 m Brust ab (min:s)
5	1	25,0	22,0	0 : 57,0
	2	27,8	24,8	1 : 05,1
	3	31,3	28,3	1 : 13,9
	4	35,7	32,7	1 : 23,5
	5	41,0	38,0	1 : 34,0

Quelle: <https://www.cms-bitforbit.com/newsimages/Image/Empfehlungen%20zur%20Leistungsbewertung.pdf>



## Wertungstabellen zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durch Messverfahren in der Sekundarstufe II

### Einführungsphase Leichtathletik

#### Mädchen

Note	100m bis (s)	200m bis (s)	400m bis (min,s)	800m bis (min,s)	1500m bis (min,s)	110m Hürden bis (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Dreisprung ab (m)	Kugelstoß 6kg ab (m)	Diskus 1,75kg ab (m)	Speerwurf 800g ab (m)
1+	14,7	30,7	1,11	3,25	6,32	20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,8	21,6
1	14,9	31,2	1,13	3,32	6,42	20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,0	20,7
1-	15,2	31,8	1,15	3,40	6,52	21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,0	19,8
2+	15,5	32,4	1,17	3,48	7,02	21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,0	18,8
2	15,8	33,0	1,19	3,56	7,12	22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,0	17,8
2-	16,1	33,6	1,21	4,04	7,22	22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,0	16,8
3+	16,4	34,2	1,23	4,12	7,32	23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,0	15,8
3	16,7	35,0	1,25	4,20	7,44	23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,0	14,8
3-	17,0	35,8	1,27	4,28	7,56	24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,0	13,4
4+	17,3	36,6	1,30	4,36	8,08	25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,0	12,2
4	17,6	37,4	1,33	4,44	8,20	25,9	2,68	0,59	4,60	4,65	10,0	11,0
4-	17,9	38,2	1,36	4,52	8,32	26,6	2,55	0,55	4,20	4,30	9,0	9,8
5+	18,2	39,0	1,39	5,00	8,44	27,3	2,42	0,51	3,80	3,95	8,0	8,6
5	18,5	39,8	1,42	5,08	8,56	28,0	2,29	0,47	3,40	3,60	7,0	7,4
5-	18,8	40,6	1,45	5,16	9,08	28,7	2,16	0,43	3,00	3,25	6,0	6,2

#### Jungen

Note	100m bis (s)	200m bis (s)	400m bis (min,s)	800m bis (min,s)	1500m bis (min,s)	110m Hürden bis (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Dreisprung ab (m)	Kugelstoß 6kg ab (m)	Diskus 1,75kg ab (m)	Speerwurf 800g ab (m)
1+	13,1	27,2	1,04	2,37	5,27	19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
1	13,3	27,7	1,05	2,40	5,35	19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
1-	13,5	28,4	1,07	2,44	5,43	20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
2+	13,7	28,9	1,08	2,48	5,51	21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
2	14,0	29,4	1,10	2,52	5,59	21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
2-	14,3	29,9	1,11	2,56	6,17	22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
3+	14,6	30,4	1,13	3,00	6,25	22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
3	14,9	31,0	1,15	3,06	6,35	23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
3-	15,2	31,6	1,17	3,12	6,45	24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
4+	15,5	32,2	1,19	3,20	6,55	24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25
4	15,8	32,8	1,21	3,28	7,05	25,6	3,28	1,11	7,65	4,90	13,25	18,00
4-	16,1	33,4	1,23	3,36	7,15	26,3	3,09	1,06	7,30	4,50	12,00	16,75
5+	16,4	34,0	1,25	3,44	7,25	27,0	2,90	1,01	6,95	4,10	10,75	15,50
5	16,7	34,6	1,27	3,52	7,35	27,7	2,71	0,96	6,60	3,70	9,50	14,25
5-	17,0	35,2	1,29	4,00	7,45	28,4	2,52	0,91	6,25	3,30	8,25	13,00



## Wertungstabellen zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durch Messverfahren in der Sekundarstufe II

### Qualifikationsphase 1 Leichtathletik

#### Mädchen

Note	100m bis (s)	200m bis (s)	400m bis (min,s)	800m bis (min,s)	1500m bis (min,s)	110m Hürden bis (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Dreisprung ab (m)	Kugelstoß 6kg ab (m)	Diskus 1,75kg ab (m)	Speerwurf 800g ab (m)
1+	14,5	30,2	1,10	3,19	6,24	19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,6	22,5
1	14,7	30,7	1,11	3,25	6,32	20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,8	21,6
1-	14,9	31,2	1,13	3,32	6,42	20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,0	20,7
2+	15,2	31,8	1,15	3,40	6,52	21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,0	19,8
2	15,5	32,4	1,17	3,48	7,02	21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,0	18,8
2-	15,8	33,0	1,19	3,56	7,12	22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,0	17,8
3+	16,1	33,6	1,21	4,04	7,22	22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,0	16,8
3	16,4	34,2	1,23	4,12	7,32	23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,0	15,8
3-	16,7	35,0	1,25	4,20	7,44	23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,0	14,8
4+	17,0	35,8	1,27	4,28	7,56	24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,0	13,4
4	17,3	36,6	1,30	4,36	8,08	25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,0	12,2
4-	17,6	37,4	1,33	4,44	8,20	25,9	2,68	0,59	4,60	4,65	10,0	11,0
5+	17,9	38,2	1,36	4,52	8,32	26,6	2,55	0,55	4,20	4,30	9,0	9,8
5	18,2	39,0	1,39	5,00	8,44	27,3	2,42	0,51	3,80	3,95	8,0	8,6
5-	18,5	39,8	1,42	5,08	8,56	28,0	2,29	0,47	3,40	3,60	7,0	7,4

#### Jungen

Note	100m bis (s)	200m bis (s)	400m bis (min,s)	800m bis (min,s)	1500m bis (min,s)	110m Hürden bis (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Dreisprung ab (m)	Kugelstoß 6kg ab (m)	Diskus 1,75kg ab (m)	Speerwurf 800g ab (m)
1+	12,9	26,7	1,02	2,34	5,21	18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	29,50
1	13,1	27,2	1,04	2,37	5,27	19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
1-	13,3	27,7	1,05	2,40	5,35	19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
2+	13,5	28,4	1,07	2,44	5,43	20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
2	13,7	28,9	1,08	2,48	5,51	21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
2-	14,0	29,4	1,10	2,52	5,59	21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
3+	14,3	29,9	1,11	2,56	6,17	22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
3	14,6	30,4	1,13	3,00	6,25	22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
3-	14,9	31,0	1,15	3,06	6,35	23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
4+	15,2	31,6	1,17	3,12	6,45	24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
4	15,5	32,2	1,19	3,20	6,55	24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25
4-	15,8	32,8	1,21	3,28	7,05	25,6	3,28	1,11	7,65	4,90	13,25	18,00
5+	16,1	33,4	1,23	3,36	7,15	26,3	3,09	1,06	7,30	4,50	12,00	16,75
5	16,4	34,0	1,25	3,44	7,25	27,0	2,90	1,01	6,95	4,10	10,75	15,50
5-	16,7	34,6	1,27	3,52	7,35	27,7	2,71	0,96	6,60	3,70	9,50	14,25



## Wertungstabellen zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durch Messverfahren in der Sekundarstufe II

### Qualifikationsphase 2 Leichtathletik

#### Mädchen

Note	100m bis (s)	200m bis (s)	400m bis (min,s)	800m bis (min,s)	1500m bis (min,s)	110m Hürden bis (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Dreisprung ab (m)	Kugelstoß 6kg ab (m)	Diskus 1,75kg ab (m)	Speerwurf 800g ab (m)
1+	14,3	29,7	1,09	3,13	6,16	19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,4	23,4
1	14,5	30,2	1,10	3,19	6,24	19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,6	22,5
1-	14,7	30,7	1,11	3,25	6,32	20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,8	21,6
2+	14,9	31,2	1,13	3,32	6,42	20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,0	20,7
2	15,2	31,8	1,15	3,40	6,52	21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,0	19,8
2-	15,5	32,4	1,17	3,48	7,02	21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,0	18,8
3+	15,8	33,0	1,19	3,56	7,12	22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,0	17,8
3	16,1	33,6	1,21	4,04	7,22	22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,0	16,8
3-	16,4	34,2	1,23	4,12	7,32	23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,0	15,8
4+	16,7	35,0	1,25	4,20	7,44	23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,0	14,8
4	17,0	35,8	1,27	4,28	7,56	24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,0	13,4
4-	17,3	36,6	1,30	4,36	8,08	25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,0	12,2
5+	17,6	37,4	1,33	4,44	8,20	25,9	2,68	0,59	4,60	4,65	10,0	11,0
5	17,9	38,2	1,36	4,52	8,32	26,6	2,55	0,55	4,20	4,30	9,0	9,8
5-	18,2	39,0	1,39	5,00	8,44	27,3	2,42	0,51	3,80	3,95	8,0	8,6

#### Jungen

Note	100m bis (s)	200m bis (s)	400m bis (min,s)	800m bis (min,s)	1500m bis (min,s)	110m Hürden bis (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Dreisprung ab (m)	Kugelstoß 6kg ab (m)	Diskus 1,75kg ab (m)	Speerwurf 800g ab (m)
1+	12,7	26,2	1,01	2,31	5,15	18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	30,40
1	12,9	26,7	1,02	2,34	5,21	18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	29,50
1-	13,1	27,2	1,04	2,37	5,27	19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
2+	13,3	27,7	1,05	2,40	5,35	19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
2	13,5	28,4	1,07	2,44	5,43	20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
2-	13,7	28,9	1,08	2,48	5,51	21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
3+	14,0	29,4	1,10	2,52	5,59	21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
3	14,3	29,9	1,11	2,56	6,17	22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
3-	14,6	30,4	1,13	3,00	6,25	22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
4+	14,9	31,0	1,15	3,06	6,35	23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
4	15,2	31,6	1,17	3,12	6,45	24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
4-	15,5	32,2	1,19	3,20	7,55	24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25
5+	15,8	32,8	1,21	3,28	7,05	25,6	3,28	1,11	7,65	4,90	13,25	18,00
5	16,1	33,4	1,23	3,36	7,15	26,3	3,09	1,06	7,30	4,50	12,00	16,75
5-	16,4	34,0	1,25	3,44	7,25	27,0	2,90	1,01	6,95	4,10	10,75	15,50