



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Klimmzüge Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	50	50	50	50	50	50	50
1	45	45	45	45	45	45	45
1-	41	41	41	41	41	41	41
2+	38	38	38	38	38	38	38
2	34	35	35	35	35	35	35
2-	29	30	30	30	30	30	30
3+	27	28	28	28	28	28	28
3	24	25	25	25	25	25	25
3-	19	20	20	20	20	20	20
4+	17	18	18	18	18	18	18
4	14	15	15	15	15	15	15
4-	11	12	12	13	13	13	13
5+	9	10	10	11	11	11	11
5	6	7	7	8	8	9	9
5-	3	3	4	4	5	7	7

Klimmzüge Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	11	13	14	15	16	17	18
1	9	11	13	14	15	16	17
1-	7	9	11	12	13	14	15
2+	6	8	10	11	12	13	14
2	5	6	8	10	10	11	12
2-	4	5	7	8	9	10	11
3+	3	4	6	7	8	9	10
3	2	3	5	6	7	7	8
3-	1	2	4	5	6	6	7
4+	25/schräg	1	3	4	5	5	6
4	22/schräg	30/schräg	2	3	4	4	4
4-	19/schräg	25/schräg	1	2	3	3	3
5+	16/schräg	20/schräg	30/schräg	1	2	2	2
5	13/schräg	18/schräg	25/schräg	25/schräg	1	1	1
5-	10/schräg	15/schräg	20/schräg	20/schräg	25/schräg	25/schräg	25/schräg



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Liegestütze Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	25	26	27	28	29	30	30
1	20	21	22	23	24	25	25
1-	17	18	19	20	21	22	22
2+	16	17	18	19	20	21	21
2	14	14	15	16	17	18	18
2-	11	11	13	14	15	16	16
3+	10	10	12	13	14	15	15
3	7	8	9	10	11	11	11
3-	5	6	7	8	9	9	9
4+	4	5	6	7	8	8	8
4	2	2	3	4	5	6	6
4-	1	1	1	2	3	4	4
5+				1	2	3	3
5					1	2	2
5-						1	1

Liegestütze Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	38	41	45	50	55	55	55
1	33	36	40	45	50	50	50
1-	28	31	35	40	45	45	45
2+	26	29	33	38	43	43	43
2	23	26	30	35	39	39	39
2-	20	23	27	32	35	35	35
3+	18	21	25	30	33	33	33
3	16	19	23	28	30	30	30
3-	13	16	20	25	27	27	27
4+	11	14	18	23	25	25	25
4	8	12	15	19	22	22	22
4-	5	10	11	15	19	19	19
5+	4	8	9	12	17	17	17
5	2	5	6	9	13	13	13
5-	1	1	2	6	9	9	9



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Dreierhopp Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	6,00	6,05	6,12	6,23	6,30	6,36	6,38
1	5,75	5,80	5,87	5,97	6,05	6,11	6,13
1-	5,53	5,58	5,65	5,75	5,83	5,88	5,90
2+	5,48	5,53	5,60	5,70	5,78	5,83	5,85
2	5,30	5,35	5,45	5,55	5,60	5,65	5,70
2-	5,15	5,20	5,30	5,40	5,45	5,50	5,55
3+	5,10	5,15	5,25	5,35	4,40	5,45	5,50
3	4,78	4,91	4,97	5,03	5,05	5,10	5,15
3-	4,63	4,76	4,82	4,88	4,90	4,95	5,00
4+	4,58	4,69	4,77	4,83	4,85	4,90	4,95
4	4,30	4,39	4,50	4,55	4,59	4,64	4,69
4-	4,15	4,24	4,35	4,40	4,44	4,49	4,54
5+	4,10	4,19	4,30	4,35	4,39	4,45	4,49
5	3,75	3,80	3,90	3,95	4,05	4,10	4,15
5-	3,60	3,65	3,75	3,80	3,90	3,95	4,00

Dreierhopp Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	6,25	6,85	7,25	7,55	7,66	7,72	7,84
1	6,05	6,55	7	7,25	7,51	7,66	7,72
1-	5,85	6,26	6,71	6,99	7,35	7,52	7,59
2+	5,75	6,16	6,61	6,89	7,25	7,42	7,49
2	5,65	6	6,45	6,75	7,1	7,29	7,37
2-	5,4	5,8	6,25	6,65	6,95	7,15	7,25
3+	5,3	5,7	6,15	6,55	6,85	7,05	7,15
3	5,1	5,55	6	6,35	6,7	6,84	6,93
3-	4,88	5,25	5,66	6,06	6,43	6,63	6,73
4+	4,78	5,15	5,6	5,96	6,33	6,53	6,63
4	4,58	4,95	5,4	5,76	6,06	6,22	6,3
4-	4,32	4,65	5,05	5,45	5,8	5,9	5,98
5+	4,22	4,55	4,95	5,35	5,7	5,8	5,88
5	3,9	4,3	4,65	5	5,41	5,4	5,5
5-	3,6	3,9	4,3	4,65	4,9	5	5,05



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Schlängellauf Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	12,7	12,7	12,7	12,5	12,4	12,4	12,4
1	13,0	13,0	13,0	12,8	12,7	12,7	12,7
1-	13,3	13,3	13,3	13,1	13,0	13,0	13,0
2+	13,4	13,4	13,4	13,2	13,1	13,1	13,1
2	13,6	13,6	13,6	13,5	13,4	13,4	13,4
2-	13,9	13,9	13,9	13,8	13,8	13,8	13,8
3+	14,1	14,1	14,1	13,9	13,9	13,9	13,9
3	14,6	14,5	14,5	14,3	14,3	14,3	14,3
3-	14,9	14,8	14,8	14,6	14,5	14,5	14,5
4+	15,1	15,0	15,0	14,8	14,7	14,7	14,7
4	15,6	15,5	15,5	15,3	15,3	15,3	15,3
4-	15,9	15,8	15,8	15,6	15,5	15,5	15,5
5+	16,1	16,0	16,0	15,8	15,7	15,7	15,7
5	16,6	16,5	16,5	16,3	16,2	16,2	16,2
5-	17,7	17,5	17,4	17,2	17,0	17,0	17,0

Schlängellauf Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	11,9	11,6	11,3	11,1	11,1	11	11
1	12,2	11,9	11,6	11,4	11,4	11,3	11,3
1-	12,5	12,2	11,9	11,7	11,7	11,6	11,6
2+	12,6	12,3	12	11,8	11,8	11,7	11,7
2	12,8	12,6	12,4	12	12	11,9	11,9
2-	13,1	13	12,7	12,5	12,4	12,2	12,2
3+	13,3	13,2	12,9	12,7	12,6	12,4	12,4
3	13,5	13,4	13,1	12,9	12,8	12,6	12,6
3-	13,8	13,7	13,4	13,2	13,1	13	13
4+	14	13,9	13,5	13,4	13,3	13,2	13,2
4	14,4	14,3	13,6	13,8	13,7	13,6	13,6
4-	14,8	14,6	14,4	14,1	14	14	14
5+	15	14,8	14,6	14,3	14,2	14,2	14,2
5	15,7	15,5	15,3	15	14,8	14,8	14,8
5-	16,6	16,4	16,2	15,9	15,7	15,6	15,4



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Stangenklettern Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
1-	8,3	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2
2+	8,6	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5
2	9,6	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
2-	10,9	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8
3+	13,0	13,1	13,1	13,1	13,1	13,1	13,1
3	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5
3-	21,2	21,2	21,2	21,2	21,2	21,2	21,2
4+	23,2	23,2	23,2	23,2	23,2	23,2	23,2
4	28,5	28,5	28,5	28,5	28,5	28,5	28,5
4-	4 m	4 m	4 m	4 m	4 m	4 m	4 m
5+	3 m	3 m	3 m	3 m	3 m	3 m	3 m
5	2 m	2 m	2 m	2 m	3 m	3 m	3 m
5-	1 m	2 m	2 m	2 m	3 m	3 m	3 m

Stangenklettern Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	4,7	4,3	4	3,8	3,7	3,7	3,7
1	5	4,6	4,3	4,1	4	4	4
1-	5,3	4,9	4,7	4,4	4,3	4,3	4,3
2+	5,6	5,2	5	4,6	4,5	4,5	4,5
2	6,3	5,7	5,3	4,9	4,8	4,8	4,8
2-	6,9	6,1	5,6	5,2	5	5	5
3+	7,4	6,7	6,2	5,8	5,6	5,6	5,6
3	9,4	7,8	7	6,5	6	5,9	5,8
3-	12,4	10,1	8,3	6,9	6,6	6,2	6,1
4+	14	12	10	8	7,5	7	6,8
4	18,6	16	14	9	8	7,8	7,6
4-	22,6	20,4	17,8	10,4	9,8	8,4	8,4
5+	4 m	4 m	4 m	4 m	12	10	10
5	2 m	3 m	3 m	3 m	16	16	16
5-	1 m	2 m	2 m	2 m	20	18	18



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Seilspringen 30sec Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	75	80	85	90	95	100	100
1	70	75	80	85	90	95	95
1-	65	70	75	80	85	90	90
2+	63	68	73	78	83	88	88
2	60	65	70	75	80	85	85
2-	55	60	65	70	75	80	80
3+	53	58	63	68	73	78	78
3	50	55	60	65	70	75	75
3-	45	50	55	60	65	70	70
4+	43	48	53	58	63	68	68
4	40	45	50	55	60	65	65
4-	35	40	45	50	55	60	60
5+	33	38	43	48	53	58	58
5	30	35	40	45	50	55	55
5-	25	30	35	40	45	50	50

Seilspringen 30sec Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	70	75	80	85	90	90	90
1	65	70	75	80	85	85	85
1-	60	65	70	75	80	80	80
2+	58	63	68	73	78	78	78
2	54	59	64	69	74	74	74
2-	50	55	60	65	70	70	70
3+	48	53	58	63	68	68	68
3	44	49	54	59	64	64	64
3-	40	45	50	55	60	60	60
4+	38	43	48	53	58	58	58
4	34	39	44	49	54	54	54
4-	30	35	40	45	50	50	50
5+	28	33	38	43	48	48	48
5	24	29	34	39	44	44	44
5-	20	25	30	35	40	40	40



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Seilspringen 60sec Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	105	110	115	120	125	130	130
1	100	105	110	115	120	125	125
1-	95	100	105	110	115	120	120
2+	93	98	103	108	113	118	118
2	90	95	100	105	110	115	115
2-	85	90	95	100	105	110	110
3+	38	88	138	188	238	288	288
3	80	85	90	95	100	105	105
3-	75	80	85	90	95	100	100
4+	73	78	83	88	93	98	98
4	70	75	80	85	90	95	95
4-	65	70	75	80	85	90	90
5+	63	68	73	78	83	88	88
5	60	65	70	75	80	85	85
5-	55	60	65	70	75	80	80

Seilspringen 60sec Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	100	110	120	125	130	135	135
1	95	105	115	120	125	130	130
1-	90	100	110	115	120	125	125
2+	88	98	108	113	118	123	123
2	84	94	104	109	114	119	119
2-	80	90	100	105	110	115	115
3+	78	88	98	103	108	113	113
3	74	84	94	99	104	109	109
3-	70	80	90	95	100	105	105
4+	68	78	88	93	98	103	103
4	64	74	84	98	94	90	90
4-	60	70	80	85	90	95	95
5+	58	68	78	83	88	93	93
5	54	64	74	79	84	89	89
5-	50	60	70	75	80	85	85



Anforderungen für sportliche Grundübungen

Medizinballstoßen Mädchen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
1	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50
1-	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
2+	5,80	6,30	6,80	7,30	7,80	8,30	8,80
2	5,40	5,90	6,40	6,90	7,40	7,90	8,40
2-	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
3+	4,80	5,30	5,80	6,30	6,80	7,30	7,80
3	4,40	4,90	5,40	5,90	6,40	6,90	7,40
3-	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
4+	3,80	4,30	4,80	5,30	5,80	6,30	6,80
4	3,40	3,90	4,40	4,90	5,40	5,90	6,40
4-	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
5+	2,80	3,30	3,80	4,30	4,80	5,30	5,80
5	2,40	2,90	3,40	3,90	4,40	4,90	5,40
5-	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00

Medizinballstoßen Jungen

Note:	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12	Klasse 13
1+	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13
1	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5
1-	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
2+	8,8	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8
2	8,4	8,9	9,4	9,9	10,4	10,9	11,4
2-	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11
3+	7,8	8,3	8,8	9,3	9,8	10,3	10,8
3	7,4	7,9	8,4	8,9	9,4	9,9	10,4
3-	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
4+	6,8	7,3	7,8	8,3	8,8	9,3	9,9
4	6,4	6,9	7,4	7,9	8,4	8,9	9,4
4-	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
5+	5,8	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3	8,8
5	5,4	5,9	6,4	6,9	7,4	7,9	8,4
5-	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8