



GYMNASIUM
HIB Saalfelden

MATURABESTIMMUNGEN

Vorprüfung Bewegung und Sport
Gymnasium HIB Saalfelden – SPORT-RG





Liebe Schüler:innen,
Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

die Vorprüfung aus Bewegung und Sport (praktische Sportmatura) stellt eine der 8 Säulen der Reifeprüfung im RG unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung dar. Folgendes Dokument stellt die detaillierten Richtlinien der „*neuen Sportmatura*“ dar. Diese wird ab dem Schuljahr 26/27 für die aktuellen 7.Sportklassen durchgeführt und ist ab sofort für alle Oberstufen-Sportklassen gültig.

Nach Absolvierung der geforderten Limits und Übungen ist eine Anrechnung unserer „*neuen Sportmatura*“ für die sportliche Eignungsprüfung (in den gewählten Disziplinen) für das Sportstudium an der Universität Salzburg / Fachbereich Sportwissenschaften. Dies betrifft sowohl das Studium Sportwissenschaften als auch das Unterrichtsfach Bewegung und Sport möglich. Weitere Details finden sich dazu im entsprechen Bereich der einzelnen Disziplin-Richtlinien.

Die Sportmatura ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Sportzweiges und stellt den sportlichen Höhepunkt und Abschluss unseres traditionsreichen Schultyps dar. Als Eltern und Erziehungsberechtigte sind sie herzlich eingeladen an den sportlichen Prüfungsterminen teilzunehmen und die Leistungen ihrer Kinder zu bestaunen und als Zuseher:innen mitzuwirken. Wir freuen uns auf einen erfolgreichen Verlauf der sportlichen Prüfungen und wünschen unseren Schülern:innen dazu alles Gute.

Dir. Mag.a Romana Halsgrübler (Direktorin)
Prof. MMMag. Thomas Trauner (Sportkoordinator)

1 ÜBERBLICK

Pflichtdisziplinen (2):

- Leichtathletik
- Boden- und Gerätturnen

Kompetenzen

- Fachkompetenz
- Fachkompetenz, Methoden und Selbstkompetenz

Wahldisziplinen: (2 aus 3)

- Sportmotorik (Ausdauer, Kraft, Koordination) - Fachkompetenz
- Sportspiele (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball) - Fachkompetenz, Sozialkompetenz
- Ausbildung FIT-Instruktor/in - Fach-, Methoden-, Selbst-, Sozialkompetenz



MATURABESTIMMUNGEN –

Vorprüfung Bewegung und Sport Gymnasium HIB Saalfelden – SPORT-RG

INHALTSVERZEICHNIS

1	ÜBERBLICK.....	2
2	TERMINE.....	4
2.1	7.Klasse.....	4
2.2	8.Klasse.....	4
2.3	Organisatorisches	5
3	Pflichtdisziplinen	6
3.1	Boden- und Gerätturnen Anfang Mai 7.Klasse.....	6
3.2	Leichtathletik Ende Juni 7.Klasse.....	16
4	Wahldisziplinen (2 aus 3 sind zu wählen).....	19
4.1	Sportmotorik 8.Klasse Anfang Oktober	19
4.1.1	AUSDAUER– Crosslauf.....	21
4.1.2	KOORDINATION– Hürden-Bumerang-Lauf	22
4.1.3	KRAFT– Stangenklettern	24
4.2	Ausbildung zum/r FIT-Instruktor:in 4 Module (6.-8.Klasse) .	26
4.3	Sportspiele 8.Klasse Dezember	28
4.3.1	BASKETBALL	30
4.3.2	VOLLEYBALL	32
4.3.3	HANDBALL	34
4.3.4	FUSSBALL.....	38



2 TERMINE

2.1 7.Klasse

- **Information zur sportärztlichen Untersuchung**
 - Für das Antreten ist eine sportärztliche Untersuchung (siehe Infoblatt) bis spätestens zwei Wochen vor dem ersten Prüfungstermin (ca. Mitte April) bei einem befugten Sportarzt/ Sportärztin durchzuführen.
 - frühestens ab Jänner der 7.Klasse möglich – Das Attest ist ein Jahr bzw. bis zum letzten Prüfungstermin (Sportspiele) gültig.
 - Die Bestätigung ist danach im Sekretariat abzugeben.
 - Option: einige Vereinssportler:innen machen jedes Jahr im Herbst eine leistungsdiagnostische Untersuchung im Verein – diese kann hier auch verwendet werden, wenn in jedem Schuljahr eine solche stattfindet
- **Anmeldung Vorprüfung Bewegung und Sport (Disziplinenwahl)**
 - Die schriftliche Anmeldung zur sportlichen Vorprüfung mit der Auswahl der entsprechenden Wahldisziplinen erfolgt spätestens vier Wochen (ca. Anfang April) vor dem ersten Prüfungstermin in der 7.Klasse.
 - entsprechendes Formular bei/m Sportlehrer:in oder siehe Schul-Website unter Formulare <http://www.gymnasium-saalfelden.at/service/formulare>
 - Das Formular ist im Sekretariat der Schule abzugeben.
- **Abgabe des sportärztlichen Attests** bis spätestens zwei Wochen (ca. Mitte April) vor dem ersten Prüfungstermin im Sekretariat.
- Die genauen **Prüfungstermine** werden jeweils in Absprache von Direktion, Sportkoordinator und Sportlehrer:in festgelegt, den Schülern:innen kommuniziert und auf der Schulwebsite veröffentlicht.
 - Der erste Termin ist lt. PO AHS § 4. (1) A frühestens 10 Wochen vor den Sommerferien in der 7.Klasse möglich!
- Anfang Mai: Vorprüfung Boden- und Gerätturnen an 4 Geräten (PFLICHT)
- Anfang Juni: erste Teilprüfungen zum FIT-Instruktor:in möglich (WAHL)
- Ende Juni: Vorprüfung Leichtathletik - 6-Kampf (PFLICHT)

2.2 8.Klasse

- Anfang Oktober: Vorprüfung Sportmotorische Tests (WAHL)
- Herbst 8.Klasse: Vorprüfung FIT-Instruktor:in (WAHL) – einzelne Teilprüfungen sind bereits in 7.Klasse möglich
- Mitte Dezember: Vorprüfung Sportspiele (WAHL)



Übersicht Sportmatura - Haupt- und Nebentermine				
Disziplin	Haupttermin (HT)	1.Nebetermin (1.NT)	2.-Nebetermin (2.NT)	3.Nebetermin (3.NT)
Boden- und Gerätturnen	Anfang Mai 7.Klasse	Juni 7.Klasse	Herbst 8.Klasse	Anfang Mai 8.Klasse (HT 7.Klasse)
Leichtathletik	Ende Juni 7.Klasse	Herbst 8.Klasse	April 8.Klasse	Ende Juni 8.Klasse (HT 7.Klasse)
Sportmotorik	Anfang Oktober 8.Klasse	Herbst 8.Klasse	April 8.Klasse	Anfang Oktober (HT 8.Klasse)
Sportspiele	Mitte Dezember 8.Klasse	Jänner/Februar 8.Klasse	April 8.Klasse	Mai/Juni 8.Klasse
FIT-Instruktor	Oktober 8.Klasse	Februar 8.Klasse	Juni 8.Klasse	Oktober (HT 8.Klasse)

2.3 Organisatorisches

- Die beiden Pflichtdisziplinen sowie zwei gewählte Wahldisziplinen müssen positiv absolviert werden.
- Die Gesamtnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der vier Disziplinen (bei Zwischennoten mit 0,5 wird auf die bessere Note abgerundet).
- Für die Schüler:innen der jeweiligen Klasse ist der vorgegebene Termin (Haupttermin) verpflichtend. Ein krankheits-, verletzungsbedingtes Nichtantreten erfordert eine entsprechende ärztliche Bestätigung. In diesem Falle kann der/die Schüler:in Schüler die nächstfolgenden Termine (Nebentermine) wahrnehmen. Für jeden Nebetermin ist eine schriftliche Anmeldung (per E-Mail an das Sekretariat) notwendig. Die genauen Nebentermine finden zu den Terminen lt. obiger Tabelle statt und werden von der Kommission festgelegt.
- Ein verletzungsbedingtes Abbrechen einer Prüfung führt zu einer ärztlichen Kontrolle (nächster Prüfungstermin – erster Nebetermin,...).
 - Eine Wiederholung folgender Bereiche ist danach notwendig:
 - Leichtathletik: gesamter Mehrkampf (6-Kampf)
 - Gerätturnen: bereits absolvierte Geräte bleiben bestehen
 - Sportspiele: bereits absolvierte Disziplinen bleiben bestehen
 - Sportmotorik: bereits absolvierte Disziplinen bleiben bestehen
- Sollte bei einem/r Schüler:in eine längerfristige Verletzung vorherrschend sein, so ist die Wahl der Wahldisziplin FIT Instruktor zu empfehlen.
 - Sollte die länger andauernd Verletzung nach der Disziplinenwahl in der 7.Klasse geschehen sein, so ist nach Genehmigung durch die Kommission auch eine nachträgliche Änderung der Wahl auf FIT-Instruktor möglich, wenn aus ärztlicher Sichtweise eine andere Pflicht- oder Wahldisziplin längerfristig nicht durchgeführt werden kann (Abgabe einer ärztlichen Bestätigung erforderlich).



3 Pflichtdisziplinen

3.1 Boden- und Gerätturnen

Anfang Mai 7.Klasse

Allgemeine Informationen:

- Mehrkampf an vier Geräten (Boden, Reck, Sprung, Barren/Balken)
- Übungs-/ Bewertungsrichtlinien basierend auf einem adaptierten TURN10 Programm 2025+
- Abgabe des Prüfungsprotokolls mit den Turnelementen an allen vier Geräten bis spätestens zwei Schultage VOR dem Prüfungstermin (Formulare m/w siehe Website/ Sharepoint).
- Reihenfolge Geräte
 - Boden Schülerinnen (Musik-Kür)
 - Boden Schüler
 - Balken Schülerinnen
 - Barren Schüler
 - Reck Schülerinnen
 - Reck Schüler + Hochreck (m,w)
 - Sprung Schülerinnen
 - Sprung Schüler
- Die Turnreihenfolge der Schüler:innen ist selbst zu wählen (kann bei jedem Gerät unterschiedlich sein) und ist vor dem Wettkampf zu fixieren.
- Alle Schüler turnen in weißen Turnhosen (schulintern vorhanden) und weißen T-Shirts und alle Schülerinnen turnen in schwarzer oder anderer angemessener Turnkleidung
- Das Sichern am Gerät ist erlaubt, um im Bedarfsfall helfen zu können. Bei Hilfestellung (Berührung) wird einzelne Übung /Element nicht anerkannt und es erfolgt ein neutraler Abzug von 0,5 Punkten.
- Der Kandidat / die Kandidatin muss zur Prüfung an allen Geräten antreten.

Elementekatalog Oberstufe mit Videolinks

Richtlinien zu TURN10 - Vorprüfung BEWEGUNG und SPORT - Version 11/2025

	Boden	Reck	Schwebebalken	Barren
Kategorie A (leicht)	<p>Sprungrolle vw. bel. Standwaage Kopfstand 2s Rolle rw in die Hocke Sprung mit 1/1 Drehung 1/1 Dreh. vw. auf 1 Bein Rad (1x bel.)</p>	<p>Hüftaufschwung Hüftumschwung vorlings rückwärts Unterschwung (aus Stand) Spreizumschwung (Mühle) vw. Knie ab - Knie auf Rückschwung aus Stütz vorlings Rück- und Vordrehen im Hang</p>	<p>beliebiger Aufgang bel. Standwaage 2s gymn. 1/2 Dr. auf beiden Beinen Pferdchen- oder Schersprung Streck- Hock- od. Grätschspr. (nicht Abg.)</p>	<p>4 Schwünge (über Barrenhöhe) Vorschung in Grätschsitz Kippe in Grätschsitz Rolle vw. Kehre oder Wende (Abg.) Oberarmstand aus dem Grätschsitz Sprung in Stütz+Vorschung</p>
Kategorie B (mittel)	<p>Rondat (Radwende) Rolle rw. in den HS Spagat 2s Handstand mit 1/2 Drehung Handstand (Fixierung) Winkelstütz 2s Rad andere Seite / einarmiges Rad Bogengang vw. Bogengang rw. Sprung mit Querspreizwinkel (135°)</p>	<p>Hüftaufzug Abgang von oben (bel. Unterschwung aus Stütz od. Hocke od. schwieriger) Sitzumschwung 4 Schwünge (mind. 45°) - Hochreck Spreizkippe Hüftumschwung vorlings vorwärts Kipphang (2sek) Verbindung Umschwung-Unterschw. Napoleon Unterschwung Hochreck (nicht als Abg.)</p>	<p>Rondat (Abgang) 1/2 Dreh. vw. auf gestrecktem Bein Sprung mit Querspreizwinkel (mind. 90°) Strecksprung 1/2 Drehung bel. Rolle vw. (in Grätschsitz) Spagat 2s (1 Hand abgespreizt) Verb. 2 gymn. Sprünge (außer Streckspr.)</p>	<p>Winkelstütz 2s Oberarmstand 2s (nicht Grätschsitz) Oberarmkippe in den Stütz Schwungstemme vw. oder rw. Rolle rw (in Grätsche)</p>
Kategorie C (schwer)	<p>Handstütz-Überschlag vw. HS-Überschlag rw. (Flick-Flack) Salto vw. Salto rw. Verbindung 2er Elemente BC / CC Freies Rad Krafthandstand Handstand mit 1/1 Drehung</p>	<p>Laufkippe/Schwebekippe Kippe aus Hang/Rückfallkippe/and. Kippe Schwung mit 1/2 Drehung Salto rw. als Abgang Schwunghüftaufschwung Schwungstemme rw Hüftumschwung rücklings vw./rw. Freie Felge</p>	<p>bel. Rolle vw. (in Hockstand) Rad Handstand Überschlag vw. als Abgang Salto vw. / rw. (Abg.) 1/1 Drehung vw. auf 1 Bein (Pirouette) bel. Rolle rw. ÜS oder Flick oder Rondat (am Gerät)</p>	<p>Kreishocke (Abg.) andere Schwungstemme Ellhangkippe (in den Stütz) Handstand (Fixierung) Rückfallkippe Rolle rw. (aus Hang in Hang/Stütz) Unterschwung Salto vw./rw. (Abg.)</p>

adaptierter schulinterner Übungskatalog aus dem TURN10 Programm

mind. 1,5 Dreh. (gesprungen/gedreht)	Rückschwung aus Stütz zum Hang	<u>Verbindung Rad/Ro - Salto Abgang</u>	Handstand mit 1/2 Drehung
Salto mit mind. 1/2 Drehung	Ausgrätschen in den Hang	<u>Bogengang vw./ rw.</u>	<u>Krafthandstand</u>
Schülerinnen: gym.-täanz. <u>Übungsverb.+Musik - gilt als 1 Punkt</u> (mind. 1:10min)	Riesenfelge vw. oder rw.	<u>Spagatsprung oder Durchschlagsprung</u>	<u>Vor- oder Rückgrätschen in den Stütz</u>
	Sohlumschwung vw. oder rw.	<u>geschlossenener Spitzwinkelstütz</u>	
	Turnen am Hochreck (gilt als 1Pkt)	Seithandstand	
andere vergleichbar schwierige Elemente gehören auch zur Kategorie C*			

Erklärung Übungsauswahl aus dem TURN10-Programm:

Die Übungssammlung entspricht den Übungen aus dem TURN10 2025+ Programm der Basis- und Oberstufe. Die Kandidaten:innen können aus dieser angeführten Übungssammlung bei den Geräten Boden, Reck, Barren/Balken maximal 10 Übungen auswählen. Die einzelnen Übungen sind dabei in die Kategorien A (leicht), B (mittelschwer) und C (schwer) eingeteilt.

Es gelten folgenden Auswahl-Bestimmungen:

- Aus der Kategorie A dürfen maximal vier Übungen gewählt werden.
- Aus der Kategorie A und B gemeinsam dürfen maximal 8 Übungen gewählt werden.
- Aus den Kategorien A, B und C gemeinsam dürfen maximal 10 Übungen ausgewählt werden.
- Somit können Übungen aus schwierigeren Kategorien leichtere Übungen ersetzen.
- Die jeweilige Pflichtübung bei den Schülerinnen (Musik-Kür_rosa) und den Schülern (Lauf- oder Schwebekippe am Reck_blaue) ist auf jeden Fall auszuwählen.
- Es gibt keine Mindestanzahl an zu turnenden Übungen.
- Beim Gerät „Sprung am Tisch“ gelten eigene Bestimmungen (siehe Bereich Sprung).

* hier ist im Vorfeld eine Abklärung der Anrechnung mit dem Sportkoordinator bzw. der Prüfungskommission notwendig



Übungsauswahl - Sprung am Tisch:

Sprung Tisch	A-Note
Hocke	3
Bücke	4
Rondat	4
Überschlag	5
Überschlag mit 1/2 Dr.	5
ÜS Halbe-halbe	5
Yamashita	5
schwierigerer Sprung	5

- beim Sprung am Tisch sind zwei beliebige Sprünge erlaubt, die beide gewertet werden

Zusatzhinweise zu den einzelnen Geräten:

Boden: 3fach Mattenbahn (doppelt) mit 12x 6m Fläche
Pflichtübung bei Schülerinnen: Musik-KÜR (Mindestdauer 1:10min, max. 1:30min)
- bei zu kurzer Übungsdauer = 0,5 Punkte bei B-Wertung Abzug

Reck: Niederreck (mind. schulterhoch) oder Hochreck (Spannreck)
- Hochreck ist gültig, wenn im Hang die Füße die Matte nicht berühren.
- Ein Bodenkontakt ist in der KÜR erlaubt.
Pflichtübung bei Schülern: Laufkippe/Schwebekippe

Balken: Mindesthöhe Balken 0,9m, Hintergrundmusik erlaubt
Barren: Hochbarren mit mind. 1,8m Höhe von Matte zu Holm
Tisch: Mindesthöhe 1,10m (Mädchen) und 1,20m (Burschen)
▪ Pro Sprung sind maximal zwei Anläufe erlaubt.
▪ Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
▪ Absprünge müssen beidbeinig erfolgen, einbeinige Absprünge bedeuten Nichtanerkennung.
▪ Sollte ein Sprung mit 0 Gesamtpunkten bewertet werden, so bekommt der/die Kandidat:in einmalig einen dritten Sprungversuch.

Bewertung und Punktevergabe:

Die Bewertung erfolgt nach dem aktuellen TURN10 2025+ Bewertungskatalog an den einzelnen Geräten mit einem schulintern adaptiertem Elementekatalog. Siehe dazu auch www.turn10.eu

Es gelten dabei die Optimal- und Nicht-Anerkennungskriterien des TURN10 2025+ Programms, die auf der Schulwebsite und unter www.turn10.eu ersichtlich sind.



Die Bewertung der Übungen erfolgt mit einer A-Note (Inhalt) und einer B-Note (Ausführung). Die Addition dieser beiden Noten reduziert um die neutralen Abzüge ergibt die Endnote.

Boden, Reck, Balken/Barren:

- A-Note: maximal 10 Punkte
- B-Note: maximal 10 Punkte
- Gesamt-Note: maximal 20 Punkte minus neutrale Abzüge (Stürze,...)

Sprung:

- A-Note: Summe aus A-Note vom 1.Sprung und Summe aus B-Note vom 2.Sprung
 - pro Sprung max. 5 Punkte
- B-Note: Summe aus B-Note vom 1.Sprung und Summe aus B-Note vom 2.Sprung
 - pro Sprung max. 5 Punkte
- Gesamt-Note: maximal 20 Punkte minus neutrale Abzüge (Stürze,...)

Erklärung A-Note: (Boden, Reck, Balken/Barren)

Die A-Note bewertet den Übungsinhalt mit maximal zehn Punkten: Aus der Elementübersicht können nach den beschriebenen Bestimmungen pro Gerät bis zu zehn Übungen in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. Jede gewertete Übung zählt einen Punkt ungeachtet seiner subjektiven und kategorischen (A, B, C) Schwierigkeit.

Nur gezeigte und gelungene Übungen leisten einen Beitrag zur A-Note. Es wird nur der jeweils erste Versuch einer Übung in der A-Note berücksichtigt.

Nicht gelungene Übungen:

Mislungene Übungen leisten keinen Beitrag zur A-Note, werden jedoch in der B-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik). Wird eine mislungene Übung wiederholt, wird sie in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik fließen jedoch in die B-Note ein. Ab dem dritten Versuch wird die gesamte Übung mit null Punkten in der B-Note bewertet.

Zusätzlich geturnte Elemente/Übungen:

Zusätzlich geturnte Elemente (egal ob akrobatisch, gymnastisch oder choreografisch) leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet.

Verbindungen:

Verbindungen sind ohne Stopp zwischen den Übungen, ohne Zwischenschritte bzw. Zwischenelemente zu zeigen. Bei gymnastischen Verbindungen zählt nach einem einbeinig gelandeten Sprung das Vorsteigen zum Absprungfuß des nächsten Elementes nicht als Zwischenschritt und daher nicht als Unterbrechung.

Erklärung A-Note: (Sprung)

Jedem Sprung ist ein Schwierigkeitswert für die A-Note zugeordnet. Es werden zwei Sprünge gezeigt und deren Teil-A-Noten von maximal fünf Punkten werden zur Gesamt-A-Note addiert.



Erklärung B-Note: (Boden, Reck, Balken/Barren)

Die B-Note bewertet die Übungsausführung mit maximal zehn Punkten:

- Haltung (maximal vier Punkte) +
- Technik (maximal vier Punkte) +
- Dynamik (maximal zwei Punkte)

Ist die A-Note null Punkte, dann beträgt auch die B-Note null Punkte.

Bewertungskriterien für die B-Note:

Die B-Note wird von jedem/jeder B-Wertungsrichter/in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikkriterien

- technische Optimalausführung (siehe Leitbilder)
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Misslungene Übungen:

misslungene Übungen leisten keinen Beitrag zur A-Note, werden jedoch in der B-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik). Wird eine misslungene Übung wiederholt, wird sie in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik fließen in die B-Note ein. Ab dem dritten Versuch wird die gesamte Übung mit null Punkten in der B-Note bewertet.



Besonderheit Boden – B-Wertung (Schülerinnen)

Die Musikgestaltung ist ein wesentlicher Bestandteil der Bodenübung, da sie den Rhythmus, den Fluss und die Ästhetik der Bewegungen unterstreicht und die Gesamtpräsentation harmonisch abrundet. Die Übungen sollten möglichst präzise auf die Musik abgestimmt sein, um die Dynamik und Ausdruckskraft der Choreografie zu maximieren und so die künstlerische Note zu erhöhen.

Aus diesem Grund gilt hier eine veränderte Bestimmung der B-Wertung bzw. wird um den Bereich Musik ergänzt:

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0	0,5/1	1,5/2	2,5/3	3,5
Haltung	0	0,5/1	1,5/2	2,5/3	3,5
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2
Musik	0		0,5	1	

Beispiele für Musikkriterien

- Rhythmus:
 - Werden die Bewegungen im Einklang mit dem Rhythmus der Musik ausgeführt? Gibt es eine klare Verbindung zwischen den Beats und den Bewegungen?
- Musikalische Akzente:
 - Werden die Höhepunkte und Akzente der Musik durch besondere Bewegungen oder Elemente hervorgehoben?
- Dynamik:
 - Passt die Intensität und Energie der Bewegungen zur Dynamik der Musik? Gibt es eine Übereinstimmung zwischen ruhigen und schnellen Passagen?
- Emotionale Ausdruckskraft:
 - Wird die Stimmung und Emotion der Musik durch die Bewegungen und Präsentation der Übung vermittelt?
- Musikalische Interpretation:
 - Wie kreativ und originell wird die Musik interpretiert? Werden die Bewegungen so gestaltet, dass sie die Musik auf eine interessante Weise widerspiegeln?
- Ausdruck und Präsentation:
 - Wie ausdrucksstark und selbstbewusst wird die Übung präsentiert? Wird die Aufmerksamkeit des Publikums gehalten?



Erklärung B-Note: (Sprung)

Es werden zwei beliebige Sprünge (gleiche Tisch-Höhe) gezeigt und deren Teil-B-Noten von jeweils maximal fünf Punkten zur Gesamt-B-Note addiert. Die Teil-B-Noten werden von jedem/jeder B-Wertungsrichter/in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	Optimalausführung
Absprung	0	0,5	1	ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Sprungbrett Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis zum Verlassen des Sprungbrettes
Erste Flugphase und Stütz	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Flugphase gestreckte Arme im Stütz im Moment der Stützaufnahme korrekte Körperposition: <ul style="list-style-type: none"> gestreckte Hüfte bei Hocke, Grätsche, Bücke schräge Handstandposition bei Überschlagsprüngen
Abdruck, Höhe, Weite	0	0,5	1	Erhöhung der Körperposition nach Verlassen des Kastens/Tischs ausreichende Weite
Zweite Flugphase	0	0,5	1	eindeutige Position in der Luft neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße, geschlossene Beinhaltung (außer bei der Grätsche) ggf. Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
Landung	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper bei vorgesehener Landung in Rückenlage: gespannt und gestreckt

Alle weiteren Bewertungsrichtlinien finden sich unter www.turn10.eu und am schulinternen Sharepoint.



Punktwertung und Wertungsbestimmungen Boden- und Gerätturnen:

7. Klasse - Matura			
	Punkte von	bis	Note
Gesamtnote	0	47,75	5
	48	53,75	4
	54	61,75	3
	62	67,75	2
	68	80	1
Einzelgerät	0	11,75	5
	12	13,25	4
	13,5	15,25	3
	15,5	16,75	2
	17	20	1

- Die Gesamtnote ergibt sich aus den Gesamtpunkten der vier Einzelgeräte.
- Es müssen somit nicht alle Einzelgeräte positiv absolviert werden, um zu einer positiven Gesamtnote zu gelangen (Kompensationsmöglichkeit)
 - pro Gerät müssen mindestens 6 Punkte (A+B-Wertung) erreicht werden
 - werden bei einem Gerät die erforderlichen 6 Punkte nicht erreicht, so ist die Vorprüfung mit Nicht genügend zu bewerten und dieses Gerät beim nächsten Nebentermin zu wiederholen
- Ergibt die Gesamtpunktzahl eine negative Note (unter 48 Punkte), dann ist 1 als negativ bewertetes Gerät (unter 12 Punkte) beim Nebentermin zu wiederholen (bei mehreren als negativ bewerteten Geräten, obliegt die Auswahl des zu wiederholenden Geräts der/m Schüler:in). Die anderen Punkte der verbleibenden Geräte bleiben bestehen. Ist danach die Gesamtpunktzahl immer noch zu gering (unter 48 Punkte), kann ein zweites als negativ bewertetes Gerät wiederholt werden.
- Der Pflichtteil bei den Schülern:innen muss enthalten sein und als gültig bewertet werden (A-Note).
 - Der Pflichtteil darf bei Nicht-Anerkennung am Ende der gesamten Kür 1x wiederholt werden (B-Wertung zählt aber vom ersten Versuch)
 - Ist am Ende immer noch 1 Pflichtteil negativ, so muss das gesamte Gerät (Schülerinnen-Boden und Schülern-Reck) beim folgenden Nebentermin wiederholt werden. Die restlichen Übungen an den anderen Geräten bleiben inkl. aller Bewertungen bestehen.
 - Bei einer mit 'Nicht genügend' beurteilten Leistung sind dem/der Schüler:in drei weitere Prüfungstermine zu gewähren (siehe Termine). Der/die Schüler:in muss zur Prüfung an mind. einem negativ beurteilten Gerät antreten (die Leistungen an den anderen Geräten bleiben erhalten).



Anrechnungsmöglichkeit SPORT-UNI Salzburg:

Für die Anrechnung an der Sport-UNI Salzburg sind von den unten angeführten Übungen an den Geräten Boden und Reck mindestens vier zu wählen und nach den Mindest-Anerkennungs-Richtlinien des TURN10 Programms durchzuführen.

weiblich	männlich
Übungen am BODEN	
Rolle rückwärts	Rolle rückwärts
Kopfstand	Kopfstand
Rad	Rad
Rolle rw in Handstand	Rolle rw in Handstand
Handstützüberschlag vw	Handstützüberschlag vw
Handstützüberschlag rw	Handstützüberschlag rw
Salto rückwärts	Salto rückwärts
Übungen am RECK	
Hüftaufschwung	Hüftaufschwung
Hüftumschwung vl rw	Hüftumschwung vl rw
Unterschwung	Unterschwung
Mühle	Mühle
Hüftumschwung vl vw	Hüftumschwung vl vw
Kippe	Kippe
Felge	Felge



3.2 Leichtathletik

Ende Juni 7.Klasse

- leichtathletischer 6-Kampf (4 Pflicht- und 2 Wahldisziplinen)

Pflichtbewerbe	Schüler	Schülerinnen
4x	100m	100m
	Kugel (6kg) oder Speer (600g)	Kugel (4kg) oder Speer (600g)
	Hoch oder Weit (Zone)	Hoch oder Weit (Zone)
	1500m	800m

Wahlbewerbe	Schüler	Schülerinnen
2x aus...	200m	200m
	400m	400m
	800m	1500m
	5000m	3000m
	110m H (Höhe: 0,914m)	110m H (Höhe: 0,686m)
	400m H (Höhe: 0,762m)	Hoch oder Weit (Zone)
	Hoch oder Weit (Zone)	Kugel (4kg) oder Speer (600g)
	Kugel (6kg) oder Speer (600g)	400m H (Höhe: 0,650m)
	Diskus (1kg)	Diskus (0,75kg)

Allgemeine Richtlinien:

- Der/die Schüler:in muss 6 Bewerbe absolvieren.
 - Sollte der Mehrkampf frühzeitig abgebrochen werden (Krankheit, Verletzung,...) bzw. nicht alle 6 Bewerbe zu Ende geführt werden, so ist der gesamte Mehrkampf zu wiederholen (Nebentermin).
- Die Bewerbe beginnen um ca. 8.30 Uhr mit dem 100m-Lauf, der 1.500m (m) bzw. 800m (w) Lauf, als Abschlussbewerb, wird um ca. 13/14 Uhr durchgeführt. Sollte eine längere Laufstrecke gewählt werden, findet dieser Lauf später statt. Die Reihenfolge der übrigen Bewerbe richtet sich nach der Disziplinenwahl der Schüler:innen der 7. Klasse.
- Der Mehrkampf findet grundsätzlich bei jeder Witterung statt – eine wettertechnische Verschiebung entscheidet die Kommission (Ersatztermin wird festgelegt).
- Die Verwendung von Spikes ist empfohlen, jedoch nicht verpflichtend.
- Die Bekanntgabe der gewählten Disziplinen erfolgt spätestens drei Schultage VOR dem Prüfungstag zur Erstellung des genauen Zeitplanes.
- Der Diskusbewerb darf nur durchgeführt werden, wenn die Sicherheit aller Personen am Sportplatz gewährleistet ist!



- Die Anfangshöhen beim Hochsprung bestimmen die Schüler:innen selbst.
 - o Burschen: bis 1,50 m wird um 5 cm erhöht, ab 1,50 m jeweils um 3 cm
 - o Mädchen: bis 1,25 m wird um 5 cm erhöht, ab 1,25 m jeweils um 3 cm

- Für sämtliche Bewerbe gilt das aktuelle Reglement des internationalen Leichtathletikverbandes.
 - o Hinweise dazu:
 - Startmaschinenpflicht bei allen Laufbewerben bis inkl. 400m
 - Sektorenmessung bei allen Wurf-/Stoßbewerben

 - o Abweichungen:
 - jeweils 3 Versuche bei allen Wurf-, Stoß- und Sprungbewerben
 - bei allen Sprintdisziplinen bis 400m erfolgt die Zeitmessung mit der schulinternen Lichtschrankenanlage (adaptierte Punktwertung)
 - sollte diese nicht zur Verfügung stehen, erfolgt eine „Handstoppung“ mit mind. 2 Stoppuhren bei allen Laufbewerben (Durchschnittszeit)

 - o Weitere schulinterne Änderungen sind nach SGA-Beschluss möglich.
 - o Hinweis: Markierungen und weitere Hinweise zu Reglement der Bewerbe siehe schulinterner Stadionplan

- Die Auswertung erfolgt mit schulinterner digitaler Punkteliste der Leichtathletik (LA) Mehrkampfwertung des Deutschen LA-Verbandes
 - o Die Punktelimits für die Noten müssen dabei erreicht beziehungsweise überschritten werden.
 - 3.000 Punkte und mehr — Sehr Gut
 - 2.640 bis 2.999 Punkte — Gut
 - 2.160 bis 2.639 Punkte — Befriedigend
 - 1.800 bis 2.159 Punkte — Genügend
 - 1.799 und weniger — Nicht Genügend



Anrechnungsmöglichkeit SPORT-UNI Salzburg:

Für die Anrechnung an der Sport-UNI Salzburg sind folgende Übungen verpflichtend und mit den angeführten Mindestleistungen zu absolvieren:

Schüler:

- Weitsprung (Zone): 5,12m (Sublimit 4,90m)
- Kugelstoß (6kg): 8,96m (Sublimit 8,25m)
- Ballwurf (800g): 33,33m (Sublimit 30m)
- 2800m-Lauf: 12 min 00 s (Sublimit 12 min 24 s)
 - wird aus Crosslauf von Sportmotorik verwendet

Schülerinnen:

- Weitsprung (Zone): 3,70m
- Kugelstoß (4kg): 6,40m
- Ballwurf (200g): 25m
- 2400m-Lauf: 12 min 18 s (wird aus Crosslauf von Sportmotorik verwendet)



4 **Wahldisziplinen** (2 aus 3 sind zu wählen)

4.1 **Sportmotorik** 8.Klasse Anfang Oktober

Hier werden die folgenden drei motorischen Grundeigenschaften mit drei sportmotorischen Tests überprüft und mittels einem internen Punktesystem die jeweiligen Note ermittelt.

- **AUSDAUER (Crosslauf)**
- **KOORDINATION (Hürden-Bumerang-Lauf - HBL)**
- **KRAFT (Stangenklettern)**

Allgemeine Bestimmungen:

- Alle drei Bewerbe finden am Tag bzw. im Rahmen des Schul-Crosslaufes statt (vorr. immer am ersten Dienstag im Oktober)
 - o Start um 8:30 mit Hürden-Bumerang-Lauf im Turnsaal
 - o danach Stangenklettern im Turnsaal
 - o im Anschluss Crosslauf im Rahmen des Schul-Crosslaufes
- Kommission: der/die Sportlehrer:in der 8.Klasse, Sportkoordinator und Direktorin stoppen die jeweiligen Zeiten bzw. überprüfen die korrekte Durchführung und die Ergebnisse

Punkteverteilung und -wertung:

<u>Crosslauf:</u>	max. 10 Punkte
<u>HBL:</u>	max. 8 Punkte
<u>Stangenklettern:</u>	max. 6 Punkte

- Alle drei Disziplinen müssen positiv absolviert werden (d.h. es müssen die geforderten Mindestpunkte erreicht werden).
 - o Mindestpunkte für positive Beurteilung:
 - Crosslauf: mind. 5 Punkte
 - HBL: mind. 4 Punkte
 - Stangenklettern: mind. 3 Punkte
 - o Dabei darf einmalig die Punktezahl mit einem Sublimit unterschritten werden (Sublimits siehe einzelne Disziplinen).
 - Wenn eine Disziplin unter dem Sublimit absolviert wird, muss nur dieser Bereich wiederholt werden.
 - Werden zwei oder drei Disziplinen unter dem Sublimit absolviert, so ist der gesamte Bereich „Sportmotorik“ zu wiederholen.



GESAMT – Punktwertung Sportmotorik:

Punkte	Note
21-24	1
18-20,5	2
15-17,5	3
12-14,5	4
0-11,5	5

Anrechnungsmöglichkeit SPORT-UNI Salzburg:

Für die Anrechnung an der Sport-UNI Salzburg sind folgende Übungen verpflichtend und mit den nötigen Mindestlimits zu absolvieren:

- Crosslauf (wird im Bereich Leichtathletik angerechnet)
- HBL (wird im Bereich Gewandtheit angerechnet)

Der/die Schüler:in kann zum Prüfungsfach Sportmotorik antreten, obwohl er/sie das Prüfungsfach im Rahmen der Vorprüfung gar nicht gewählt hat – er/sie macht die Übungen dann nur für eine mögliche Anrechnung für die Sport-UNI. Die Detaillimits befinden sich bei den einzelnen Disziplinen der Sportmotorik.



4.1.1 AUSDAUER– Crosslauf

Bestimmungen und Ablauf:

- Festgelegte Strecke und Zeitlauf im Schulgelände und angrenzendem (Wald-) Gebiet
- Das jeweilige Zeitlimit muss für die einzelnen Punkte erreicht oder unterschritten werden.
- Die Zeitmessung erfolgt mit Handstoppung.
- Die Maturanten:innen laufen gemeinsam mit den Schülern:innen der 7.Klasse in einer Kategorie.
- Das Laufen mit Mobiltelefon und/oder Musikkopfhörern, sowie nacktem Oberkörper ist nicht gestattet.
- Der Lauf findet bei jeder Witterung statt – eine wettertechnische Verschiebung entscheidet die Kommission bzw. des OK-Team des Crosslaufes
- Distanzen:
 - o Schülerinnen: ca. 2900m
 - o Schüler: ca. 3400m
- Disqualifikation:
 - o bei Abkürzen der Strecke
 - o bei Unterstützung durch andere Personen (Bsp. Ziehen an den Händen,...) – Pacemaker sind erlaubt
 - o bei Laufen mit Handy/Kopfhörern/nacktem Oberkörper
 - o Bei einer Disqualifikation ist ein Antreten beim nächsten Nebentermin möglich.

Punkteübersicht und Zeiten:

Punkte - Pkt	Zeitlimit Burschen	Zeitlimit Mädchen
10 Pkt	13:30 min	13:30 min
9 Pkt	14:05 min	14:00 min
8 Pkt	14:40 min	14:30 min
7 Pkt	15:15 min	15:00 min
6 Pkt	15:50 min	15:30 min
5 Pkt	16:25 min	16:00 min
Sublimit - 4 Pkt	17:00 min	16:30 min

Anrechnungsmöglichkeit SPORT-UNI Salzburg:

Die Zeit des Crosslaufes wird von der UNI auf einen 2400/2800-Lauf umgerechnet und danach gegebenenfalls als Leistung im Bereich Leichtathletik angerechnet.

4.1.2 KOORDINATION– Hürden-Bumerang-Lauf

Bestimmungen und Ablauf:

- Der/die Schüler:in hat drei Versuche und maximal zwei gültige Versuche zur Verfügung.
 - o Die schnellste Zeit wird dabei gewertet.
- Eine Durchführung mit Hallenschuhen ist verpflichtend.
- gültiger Versuch:
 - o Korrektes Durchlaufen des Parcours und Zeitwertung.
- ungültiger Versuch:
 - o Umwerfen einer Hürde/Stange
 - o Mittelstange wird nicht umlaufen
 - o falsches Durchlaufen des Parcours
 - o keine saubere Rolle vorwärts
 - o Vergessen eines Bewegungselements
- Die Zeitmessung erfolgt mit einer geeigneten Lichtschrankenmessanlage. Sollte diese nicht zur Verfügung stehen, kann auch auf Handstoppung ausgewichen werden.
 - o Lichtschranken: Lichtstrahl auf einer Höhe von 45cm, Abstand der beiden Sensoren ca. 3m
 - o Handstoppung: mind. zwei Zeiten (Mittelwert der beiden Zeiten)
- Das jeweilige Zeitlimit muss für die jew. Punkte erreicht oder unterschritten werden.

Hürden-Bumerang-Lauf:

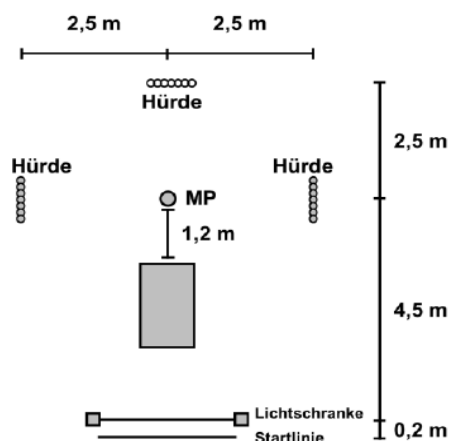


Abbildung 5: Skizze des Hürden-Bumerang-Laufs

Der Parcours (Abbildung 5) ist im oder gegen den Uhrzeigersinn zu durchlaufen. Der Start erfolgt (in Schrittstellung) 20 cm vor der Lichtschranke:

Rolle vorwärts auf der Matte und dann rechts oder links an der Mittelstange (MP) vorbei**. Lläuft man rechts (links) vorbei, geht's zuerst zur linken (rechten) Hürde; Sprung über die Hürde, mit Unterqueren (Durchkriechen) retour zur Mittelstange, erneut rechts (links) um die Mittelstange und weiter zur hinteren Hürde; Sprung über die Hürde, mit Unterqueren (Durchkriechen) retour zur Mittelstange, erneut rechts (links) um die Mittelstange und weiter zur letzten Hürde; Sprung über die letzte Hürde, mit Unterqueren (Durchkriechen) retour, ein letztes Mal rechts (links) um die Mittelstange und durch die Lichtschranke zurück ins Ziel.

**Beschreibung aus Sicht des/der Laufenden.



Die Hürdenhöhe ist anhängig von der Körpergröße (siehe Tabelle). Dazu wird die Körpergröße am Tag der Matura vor Ort gemessen.

Körpergröße [cm]	Hürdenhöhe [cm]
141 – 145	58
146 – 150	60
151 – 155	62
156 – 160	64
161 – 165	66
166 – 170	68
171 – 175	70
176 – 180	72
181 – 185	74
186 – 190	76
191 – 195	78
196 – 200	80

Punkteübersicht und Zeiten:

Punkte - Pkt	Zeitlimit Burschen	Zeitlimit Mädchen
8 Pkt	11,5 sek	13,0 sek
7 Pkt	12,0 sek	13,5 sek
6 Pkt	12,5 sek	14,0 sek
5 Pkt	13,0 sek	14,5 sek
4 Pkt	13,5 sek	15,0 sek
Sublimit - 3 Pkt	14,0 sek	15,5 sek

Anrechnungsmöglichkeit SPORT-UNI Salzburg:

Für die Anrechnung der Sportmatura an der Sport-UNI Salzburg sind folgende Zeiten zu erreichen:

- Schüler: unter 12,0 sek (oder 12,4 Sublimit)
- Schülerinnen: unter 13,5 sek (oder 13,9 (Sublimit))



4.1.3 KRAFT– Stangenklettern

Durchführung:

Schülerinnen:

- Start mit Kommando „Auf die Plätze, fertig los“
- Klettern an einer Stange aus dem Stand (obere Hand unter der zweiten roten Markierung - 2m) unter Zuhilfenahme der Beine.
- Berühren der Eisen-Querstange (5m Höhe) mit einer Hand
 - o Die Zeit wird gestoppt, wenn eine Hand die Eisen-Querstange berührt.
 - o Die zweite Hand muss dabei die letzte rote Markierung (4m) erreicht oder überschritten haben.
- wieder sicher herunterrutschen
- Für 6 oder 5 Punkte ist ein zweiter Klettergang erforderlich (gleiche Vorgehensweise).
 - o Start mit beiden Füßen auf Matte und Hände unter der zweiten roten Markierung (2m).
- Für beide Kletterdurchgänge gilt ein Zeitlimit von schneller als 30 Sekunden.

Schüler:

- Start mit Kommando „Auf die Plätze, fertig los“
- Klettern an einer Stange aus dem Grätschsitz (obere Hand unter der ersten roten Markierung – 1m) ohne Zuhilfenahme der Füße/Beine (Beine können entlang der Stange herunterhängen).
- Berühren der Eisen-Querstange (5m Höhe) mit einer Hand.
 - o Die Zeit wird gestoppt, wenn eine Hand die Eisen-Querstange berührt.
 - o Die zweite Hand muss dabei die letzte rote Markierung (4m) erreicht oder überschritten haben.
- wieder sicher herunterrutschen
- Für 6 oder 5 Punkte ist ein zweiter Klettergang erforderlich (diesmal unter Zuhilfenahme der Füße/Beine).
 - o Start mit beiden Füßen auf Matte und Hände unter der zweiten roten Markierung (2m).
- Für beide Kletterdurchgänge gilt ein Zeitlimit von schneller als 25 Sekunden.

Zusatzbestimmungen und Ablauf:

- Die Zeitmessung erfolgt mit Handstoppung und mind. zwei Stoppuhren (Mittelwert der beiden Zeiten)
- Das jeweilige Zeitlimit muss für die einzelnen Punkte erreicht oder unterschritten werden.
- Die Durchführung ist barfuß oder mit Hallenschuhen erlaubt.
- Beim Start ist ein Übergreifen der Startmarkierung erst erlaubt, wenn die Beine/Körper den Boden verlassen haben/hat.
- Der/die Schüler:in hat drei Versuche und maximal zwei gültige Versuche zur Verfügung.
 - o Die schnellste Zeit wird dabei gewertet.



- gültiger Versuch:
 - o korrektes Klettern an einer Stange und Zeitwertung
- ungültiger Versuch:
 - o Nutzung der Beine beim Klettern (erster Durchgang bei Schülern)
 - o Verwendung von zwei Kletterstangen
 - o kein Berühren der Eisen-Querstange
 - o zu frühes Übergreifen der Startmarkierung (Beine/Körper noch am Boden)
 - o Absprung mit den Beinen vom Boden nach dem Start
 - o kein Übergreifen der letzten roten Markierung mit der zweiten Hand
 - o ...
- Die Verwendung von Magnesia ist erlaubt (auch zwischen den zwei Versuchen).

Punkteübersicht und Zeiten:

Punkte - Pkt	Zeitlimit Burschen	Zeitlimit Mädchen
6 Pkt	9,0 sek für 1.DG und 2x	9,0 sek für 1.DG und 2x
5 Pkt	12,0 sek für 1.DG und 2x	12,0 sek für 1.DG und 2x
4 Pkt	12,0 sek	15,0 sek
3 Pkt	15,0 sek	18,0 sek
Sublimit - 2 Pkt	15,0 sek bis 4m	18,0 sek bis 4m

Anrechnungsmöglichkeit SPORT-UNI Salzburg:

Für die Anrechnung der Sportmatura an der Sport-UNI Salzburg sind folgende Zeiten zu erreichen (ein Kletterdurchgang):

- Schüler: unter 12 sek (Sublimit 15sek)
- Schülerinnen: unter 15 sek (Sublimit 20sek)



4.2 Ausbildung zum/r FIT-Instruktor:in

4 Module (6.-8.Klasse)

Die Zielsetzung der staatlichen Ausbildung ist es, den Schüler:innen am Lehrgang Kompetenzen zu vermitteln, um die Aufgabe von Betreuern / „Instruktoren:innen“ zu übernehmen und zielgerichtete Bewegungsprogramme zu planen und anzuleiten. Diese Ausbildung findet in Kooperation mit der Bundessportakademie (BSPA) Innsbruck statt und wird vom schulinternen Schwerpunktfach „SPORTDIDAKTIK und BEWEGUNGSKOMPETENZEN“ fachlich und methodisch unterstützt.

5 Prüfungsbereiche mit Inhalten:

- allgemeiner Lehrauftritt – Prüfung durch HIB
 - 15min Lehrauftritt pro Schüler:in zu einem gezogenen Thema aus einem Themenkatalog – gemeinsame Vorbereitungszeit
- spezieller Lehrauftritt - Prüfung durch BSPA
 - kurze Videoerstellung eines selbst durchgeführten Lehrauftritts einer gewählten Sportart
 - Besprechung des Videos mit Fragen bei der Prüfung
- Prüfung Sportbiologie – Prüfung durch HIB
 - 15min Prüfung für zwei Schüler:innen
 - zwei Fragen pro Person aus Fragenkatalog
- Prüfung Trainingslehre – Prüfung durch HIB
 - 15min Prüfung für zwei Schüler:innen
 - zwei Fragen pro Person aus Fragenkatalog
- Prüfung Bewegungslehre - Prüfung durch BSPA
 - 15min Prüfung für zwei Schüler:innen
 - zwei Fragen pro Person aus Fragenkatalog

Die Gesamtnote ergibt sich aus den Prüfungen der fünf Teilbereichen. Bei einer Durchschnittsnote von 0,5 wird auf die bessere Note abgerundet.

- Dabei müssen alle Teilbereiche positiv absolviert werden.
- Sollte ein Teilbereich mit Nicht Genügend bewertet werden, so kann dieser einzelne Bereich beim ersten Nebentermin,... wiederholt werden. Die Noten der anderen Bereiche bleiben erhalten.
- Die Prüfungstermine finden aufgeteilt in der 7. und 8. Klasse statt und werden jährlich von der Kommission in Absprache mit der BSPA-Innsbruck festgelegt



Alle weiteren detaillierten Informationen und Unterlagen, Fragenkataloge zur FIT-Ausbildung und den Prüfungen bekommen die Schüler:innen von ihren Lehrpersonen (Bewegung und Sport bzw. Sportkunde) bzw. befinden sich im persönlichen Sportraum (Lernplattform) der Bundessportakademie (persönlicher Account wird im Rahmen der Ausbildung erstellt).

Anrechnungsmöglichkeit bei BSPA-Innsbruck:

Nach positiver Absolvierung aller fünf Prüfungsbereiche wird von der BSPA-Innsbruck das staatliche Diplomprüfungszeugnis, eine Scheckkarte und ein Aufnäher als Bestätigung zur erfolgreichen Ausbildung zum FIT-Instruktor bzw. FIT-Instruktorin verliehen. Die Verleihung findet in einem angemessenen Rahmen in der Schule statt.



4.3 Sportspiele

8.Klasse Dezember

Bei den Sportspielen sind aus den folgenden vier Sportspielen drei zu wählen, wo jeweils zwei Übungen durchzuführen sind. Die Übungen werden jeweils nach qualitativen und quantitativen Merkmalen bewertet (Technikpunkte und Zeitpunkte) und für das Gesamtergebnis herangezogen.

Überblick:

- **Basketball**
 - Korbleger-Übung rechts und links
 - Pivot-Übung mit Stand- und Sprungwürfen
- **Volleyball**
 - Pritsch-Übung (oberes Zuspiel)
 - Bagger-Übung (unteres Zuspiel)
- **Fußball**
 - Slalom-Parcour mit Pass-, Dribbling- und Laufübungen (auf Zeit)
 - Pass- und Torschussübung mit rechtem und linkem Fuß
- **Handball**
 - Passübung in Bewegung und Sprungwürfe mit Torerfolgen
 - Wurfübung an Wand und Slalomparcour (auf Zeit)

Allgemeine Bestimmungen:

Alle vier Sportspiele finden an einem Tag in der Sporthalle statt. Dabei werden zwei Sportspiele gleichzeitig in zwei Gruppen durchgeführt (Schüler und Schülerinnen getrennt, sofern die Gruppengröße annähernd gleich ist). Die Durchführung mit Hallenschuhen ist verpflichtend.

beispielhafter Ablauf:

1. Handball (m) im Volleyball (w)
2. Basketball (w) und Volleyball (m)
3. Basketball (m) und Fußball (w)
4. Handball (w) und Fußball (m)

- Handball und Basketball werden im Südteil und Fußball und Volleyball im mittleren Teil und Nordteil der Sporthalle durchgeführt.
- Der/die Schüler:in muss eine Woche vor dem Prüfungstermin der Kommission schriftlich seine gewählten drei Sportspiele bekannt geben (Formular bei Sportlehrer:in erhältlich)
- Die genauen Ausführungen der Übungen sind auf den Videos auf der Schul-Website ersichtlich.



Punkteverteilung und -wertung:

Basketball:	8 Punkte
Fußball:	8 Punkte
Handball:	8 Punkte
Volleyball:	8 Punkte

- Alle drei gewählten Sportspiele müssen positiv absolviert werden (d.h. es müssen die geforderten Mindestpunkte erreicht werden)
 - o Mindestpunkte für positive Beurteilung:
 - bei allen vier Sportspielen jeweils vier Punkte
 - o Dabei darf einmalig die Punktezahl mit einem Sublimit unterschritten werden (Sublimit = drei Punkte).
 - Wenn ein Sportspiel unter Sublimit absolviert wird, muss nur dieses Sportspiel wiederholt werden.
 - Werden zwei oder drei Sportspiele unter dem Sublimit absolviert, so ist der gesamte Bereich „Sportspiele“ zu wiederholen.

Gesamtpunktwertung Sportspiele:

Punkte	Note
21-24	1
18-20,5	2
15-17,5	3
12-14,5	4
0-11,5	5

Anrechnungsmöglichkeit SPORT-UNI Salzburg:

Für die Anrechnung an der Sport-UNI Salzburg sind alle vier Sportspiele positiv zu absolvieren:

- Basketball, Volleyball, Fußball, Handball

Eine Woche vor der Vorprüfung zu Sportspiele ist der Kommission schriftlich mit einem Formular (bei Sportlehrer:in erhältlich) bekannt zu geben, welche drei Sportspiele für die Vorprüfung gewählt werden und benotet werden. Der/die Schüler:in tritt aber bei allen vier Sportspielen an und kann somit eine Anrechnung für die Sport-Uni Salzburg erhalten.

Der/die Schüler:in kann auch zum Prüfungsfach Sportspiele antreten, obwohl er/sie das Prüfungsfach im Rahmen der Vorprüfung gar nicht gewählt hat – er/sie macht die Übungen dann nur für eine mögliche Anrechnung für die Sport-UNI.

Für eine Anrechnung sind alle vier Sportspiele positiv zu absolvieren (jeweils mind. vier Punkte pro Sportspiel)

4.3.1 BASKETBALL

Übungsbeschreibungen und sportspielspezifische Bestimmungen:

Beide Übungen werden mit folgenden Hallen-Basketbällen durchgeführt:

- Schüler: Größe 7
- Schülerinnen: Größe 6

4.3.1.1 Korbleger-Übung rechts und links

Ablauf der Übung:

Korbleger im Achterlauf um vorgegebene Markierungen; Start mit rechts
4 von rechts, 4 von links (Dribbling links, Lay-Up re oder li)

- Die Zeitmessung erfolgt mit Handstoppung und mind. 2 Stoppuhren (Mittelwert der beiden Zeiten)
- Das jeweilige Zeitlimit muss für die einzelnen Punkte erreicht oder unterschritten werden.
- Der/die Schüler:in hat 2 Versuche, die bessere Zeit wird gewertet.
- Start der Zeitnehmung auf Kommando („Fertig – los“), Stopp beim Fangen nach dem letzten Korbleger, bzw. wenn der Ball den Boden berührt. Die erzielten Körbe zählen nur bei technisch richtiger Ausführung.

Punktwertung: 4 Punkte (3 Basispunkte und 1 Zusatzpunkt)

Basispunkte (3) - Treffer

Körbe	Punkte Schülerinnen	Punkte Schüler
8	3	3
7	3	3
6	3	2,5
5	2,5	2
4	2	1,5
3	1,5	1
2	1	0,5
1	0,5	0
0	0	0



Zusatzpunkte (1) – Zeit:

Zeitlimit	Schüler		Schülerinnen	
	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
Zeitlimit 1	<= 45 sek	1	<= 40 sek	1
Zeitlimit 2	<= 47 sek	0,5	<= 42 sek	0,5



4.3.1.2 Give an Go mit Standwurf / Sprungwurf von rechts und links

Ablauf der Übung: drei Durchläufe auf rechter und linker Seite

- Pass - auf Position laufen - Handzeichen - Fangen mit Stopp
 - Pivot links bzw. rechts - Wurf (3x Standwurf, 3x Sprungwurf) - Rebound
 - wieder retour – Pass -
- (Details siehe Skizze und Videos)

Punktewertung: 4 Punkte (2 Basispunkte und 2 Zusatzpunkte)

Basispunkte (2) – Technik:

- für deutlich erkennbares Vorhandensein der technischen Elemente, regelgerechte und dynamische Ausführung

Technik	Punkte		
	nicht erfüllt	teilweise	zur Gänze
Pass, auf Position laufen - Dynamik	0	0,25	0,5
Handzeichen, Ball fangen mit Stopp	0	0,25	0,5
korrekter Pivot Schritt	0	0,25	0,5
korrekter Stand/Sprungwurf	0	0,25	0,5

Zusatzpunkte (2) – Treffer:

Schülerinnen: Wurfdistanz mindestens 2,5m
Schüler: Wurfdistanz mindestens 3m

Abstandsmessung: Wurfposition Schüler:in (markierte Linie) zu Mitte Korb

Körbe	Punkte w + m
4-6	2
3	1,5
2	1
1	0,5
0	0

4.3.2 VOLLEYBALL

Übungsbeschreibungen und sportspielspezifische Bestimmungen:

Beide Übungen werden mit einem Hallenvolleyball der Größe 5 durchgeführt.

4.3.2.1 Oberes Zuspiel – Pritschen:

Ablauf der Übung:

12 Bälle werden von Schüler:in von Position 6 (Sektor mit 2x2m) auf die Position 3 zugeworfen. Von dieser Position 3 (definierter Sektor – 2x2m) aus, spielt der/die Schüler:in abwechselnd jeweils 6 Bälle im oberen Zuspiel in die jeweiligen Zuspielringe, die auf den Positionen 2 und 4 positioniert sind.

Positionen Zuspielringe: (Position 2 und 4)

- Distanz zu Zuspieler:in: 2,5 bis 3,5 Meter
- Höhe:
 - Schülerinnen: ca. 2,70m
 - Schüler: ca. 2,90m
- Ringneigung: 135° (Markierung)



Punktewertung: 4 Punkte (2 Basispunkte und 2 Zusatzpunkte)

Basispunkte (2) – Technik:

- für deutlich erkennbares Vorhandensein der technischen Elemente, regelgerechte und dynamische Ausführung

Technik	Punkte		
	nicht erfüllt	teilweise	zur Gänze
Impuls aus Beinen, dynamische Abfolge	0	0,25	0,5
Fingerposition, Arm-/Handhaltung	0	0,25	0,5
„weiches Spielen“ – saubere Ballführung, Treffpunkt Ball	0	0,25	0,5
Körperdrehung, Timing zu Ball	0	0,25	0,5

Zusatzpunkte (2) – Treffer:

- 1 Ringtreffer = 1 Treffer-Punkt
- 1 Netztreffer = 1,5 Treffer-Punkte



Treffer-Punkte	Wertungs-Punkte Schüler:innen
ab 12	2
ab 10	1,5
ab 8	1
ab 6	0,5
unter 6	0

4.3.2.2 Unteres Zuspiel– Bagger:

10 Bälle werden über das Netz von der anderen Spielfeldhälfte (Position 6) von einem/r Schüler:in zugeworfen. Der/die Schüler:in baggert den Ball von der Position 6 über eine Leine (gespannt zwischen 2 Hochsprungständern, 2,5 m Höhe) zu Partner:in auf Position 2/3. Partner:in steht auf einer blauen Turnmatte und muss den Ball mit beiden Händen stehend (über dem Kopf) fangen können.

Basispunkte (2) – Technik:

Technik	Punkte		
	nicht erfüllt	teilweise	zur Gänze
Impuls aus den Beinen, Körper	0	0,25	0,5
Treffpunkt Ball (Unterarme)	0	0,25	0,5
gestreckte Arme, „Spielbrett“	0	0,25	0,5
Bewegung zum Ball, Timing	0	0,25	0,5

Zusatzpunkte (2) – Treffer:

Treffer	Punkte Schüler:innen
ab 9	2
ab 7	1,5
ab 5	1
ab 3	0,5
unter 3	0



4.3.3 HANDBALL

Übungsbeschreibungen und sportspielspezifische Bestimmungen:

Beide Übungen werden mit folgenden Handbällen durchgeführt:

- Schüler: Größe 3 (oder 2 je nach Handgröße)
- Schülerinnen: Größe 2 (oder 1 je nach Handgröße)

- Ball muss mit einer Hand gehalten werden können – sonst kleinere Ballgröße

4.3.3.1 Ballwurf an Wand und Slalomparcour auf Zeit

Ablauf der Übung:

Startposition – Dribbling mit Ball bis zur Wurflinie - danach 10 einarmige Würfe gegen die Wand, Ball jedes Mal wieder fangen und erneut werfen – nach 10 gültigen Würfeln Start mit Slalomparcour durch fünf Stangen – drei Durchläufe (hin-retour-hin) durch Parcours mit regelkonformem Dribbling mit beiden Händen – nach drittem Durchlauf des Parcours Zieldurchlauf mit dem Ball – Zeit wird gestoppt [Aufbauskitze](#), [Video](#)

Bestimmungen:

Der Slalomparcour (5 Stangen im Abstand von jeweils 1,5m) darf begonnen werden, wenn 10 korrekte Würfe an die Wand durchgeführt wurden. Bei Fehlern beim Wurf/Fangen wird dieser Wurf nicht gezählt und es muss ein erneuter Wurf gemacht werden. Der erste Wurf nach dem Start darf erst nach der entsprechenden Markierung durchgeführt werden (grüne Mittellinie Badminton-Feld – 8,8m zur Wand).

- gültiger Versuch:
 - korrekte 10 Würfe an die Wand und Fangen des Balles hinter der Linie
 - kein Übertreten der Linie
 - Fangen des Balles mit beiden Händen (beide Beine sind hinter der Linie)
 - ungültig: Ball berührt nach Wurf vor dem erneuten Fangen den Boden („Boden auf“)
 - korrektes Durchlaufen des Parcours und Zeitwertung
 -
- ungültiger Versuch:
 - Umwerfen einer Stange
 - falsches Durchlaufen des Parcours
 - technische Fehler bei Balldribbling
 - kein Handwechsel beim Dribbling
- Wurfentfernung zu Wand:
 - Schülerinnen: 4,5m (blaue Linie)
 - Schüler: 5,8m (erste grüne Linie)



- Die Zeitmessung erfolgt mit einer geeigneten Lichtschrankenmessaanlage. Sollte diese nicht zur Verfügung stehen, kann auch auf Handstopkung ausgewichen werden.
 - Lichtschranken: Lichtstrahl auf einer Höhe von 45cm, Abstand der beiden Sensoren ca. 3m
 - Handstopkung: mind. 2 Zeiten (Mittelwert der beiden Zeiten)
 - Start mit Kommando („Fertig – los“)
- Das jeweilige Zeitlimit muss für die einzelnen Punkte erreicht oder unterschritten werden. Die schnellste Zeit wird dabei gewertet.
- Der/die Schüler:in hat drei Versuche und dabei maximal zwei gültige Versuche zur Verfügung.

Punktewertung: 4 Punkte mit Zeitlimit

Punkte	Zeit Schülerinnen	Zeit Schüler
4	unter 35 sek	unter 34 sek
3,5	unter 36 sek	unter 35 sek
3	unter 37 sek	unter 36 sek
2,5	unter 38 sek	unter 37 sek
2	unter 39 sek	unter 38 sek
1,5	unter 40 sek	unter 39 sek
1	unter 41 sek	unter 40 sek
0,5	unter 42 sek	unter 41 sek
0	über 42 sek	über 41 sek

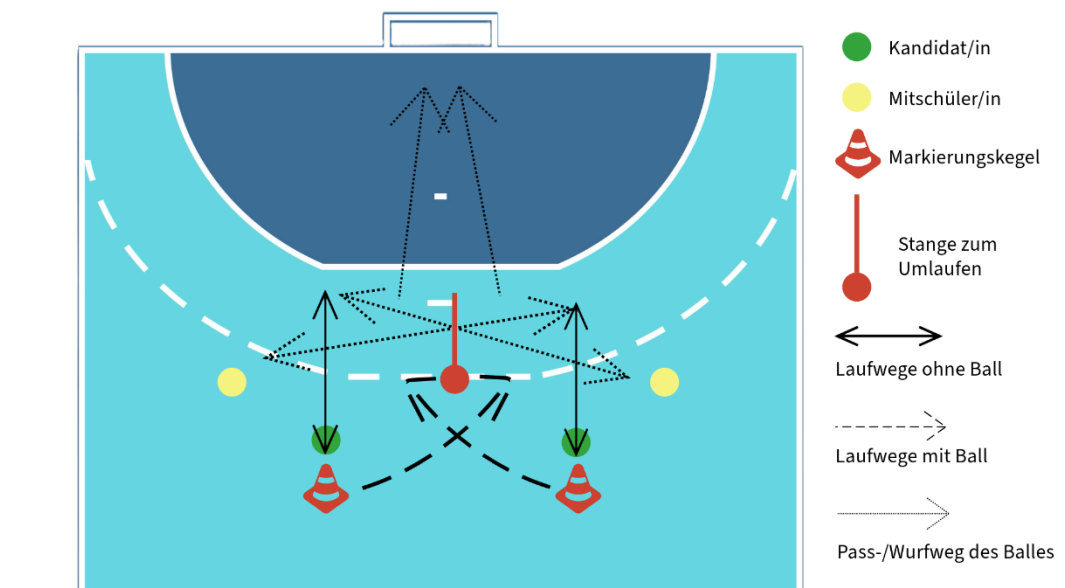
4.3.3.2 Passübung (zur und gegen die Hand) und Sprungwurf auf das Tor

Ablauf der Übung:

Start mit Passübung mit Partner:in auf einer Seite – der Ball wird im Vorwärtslaufen gefangen und nach maximal drei Schritten wieder als Wurf zurückgepasst. Rückwärtslaufen zur Ausgangsposition – erneute zweite Durchführung von Lauf, Fangen und Pass – Rückwärtslaufen zur Ausgangsposition – Fangen des Passes von Partner:in – Dribbling mit Ball bis zur Stange – Umlaufen der Stange - danach maximal drei Schritte mit Ball in der Hand und einbeiniger Absprung zum Sprungwurf und Wurf auf das Tor

Retourlaufen zur anderen Seite und gleiche Abfolge wie vorhin – insgesamt 6 Durchläufe mit drei Würfen von der rechten und drei Würfen von der linken Seite

Foto mit Tor und Kasten/Seil



Bestimmungen:

- Es kann auf einer beliebigen Seite mit der Übung gestartet werden.
- Wenn der Ball nach dem Wurf das Seil in der Torzone berührt, entscheidet die Kommission ob der Treffer zählt oder nicht.
- In den unteren beiden Wurfzonen ist ein Bodenkontakt vor dem Treffer erlaubt (Boden-auf-Tor)
- Die Treffer zählen nur, wenn dabei in alle vier unterschiedliche Zonen des Tores geworfen wird (beim 5.+6.Treffer ist die Zone egal).
- Bei Betreten/Übertreten der Handball-Wurflinie zählt der Treffer nicht für die Wertung.
- Der Kasten symbolisiert den/die Torhüter:in (siehe Skizze).
- Die Zonen werden mit Sprungschnüren markiert (siehe Skizze)



Punktwertung: 4 Punkte (2 Basispunkte und 2 Zusatzpunkte)

Basispunkte (2) – Technik:

Technik	Punkte		
	nicht erfüllt	teilweise	zur Gänze
Passtechnik, korrekte Würfe (kein Stoßen)	0	0,25	0,5
Fangen des Balles, vor Körper, sicher	0	0,25	0,5
Anlauf/Dribbling, Schritte + Dynamik	0	0,25	0,5
Sprungwurf, Armhaltung, Wurfgeschwindigkeit	0	0,25	0,5

Zusatzpunkte (2) – Treffer:

Treffer	Punkte Schüler:innen
5-6	2
4	1,5
3	1
2	0,5
1-0	0



4.3.4 FUSSBALL

Übungsbeschreibungen und sportspielspezifische Bestimmungen:

4.3.4.1 Fußballparcour – Slalom- und Passübung auf Zeit

Ablauf der Übung:

- Start auf Kommando „Auf die Plätze, fertig, Los“ oder selbständig, wenn eine geeignete Lichtschrankenanlage verfügbar ist.
- Pass (ruhender Ball) mit dem rechten Fuß durch den Mittelkreis (zwischen den Stangen C und D hindurch). Erlaufen des Balles außerhalb der Stangen. Kriterium: tempierter Pass, nicht zu kurz bzw. zu weit
- Annahme des rollenden Balles, Slalomdribbling in Laufrichtung um die Stangen E, F und G (siehe Skizze). Kriterium: Ballführung
- Pass mit dem linken Fuß durch den Mittelkreis (zwischen den Stangen B und C hindurch). Erlaufen des Balles außerhalb der Stangen E, D, C und B.
 - Schülerinnen: der zweite Pass ist mit dem linken oder rechten Fuß möglich
- Ballannahme und Ball durch das Start-/Zieltor führen
- Zeit wird gestoppt, wenn der Schüler/in die Zielposition (mit dem Ball) passiert.

Bestimmungen:

Der/die Schüler:in hat drei Versuche und maximal zwei gültige Versuche zur Verfügung. Die schnellste Zeit wird dabei gewertet.

- gültiger Versuch:
 - korrektes Durchlaufen des Parcours und Zeitwertung
- ungültiger Versuch:
 - Umwerfen einer Stange
 - falsches Durchlaufen des Parcours
 - Ball berührt die Wand
 - Pass mit „falschem“ Fuß
 - Der Pass mit dem rechten Fuß (bzw. linken Fuß) darf erst dann angenommen werden, wenn der Ball die Verbindungslinien zw. Tor C und D (bzw. Tor B und C) überquert hat. Wird der Ball vor der Verbindungslinie angenommen, so ist dieser Versuch ungültig.
 - kein Durchlaufen des Ziels mit dem Ball
- Die Zeitmessung erfolgt mit einer geeigneten Lichtschrankenmessanlage. Sollte diese nicht zur Verfügung stehen, kann auch auf Handstoppung ausgewichen werden.
 - Lichtschranken: Lichtstrahl auf einer Höhe von 45cm, Abstand der beiden Sensoren ca. 2m
 - Handstoppung: mind. zwei Zeiten (Mittelwert der beiden Zeiten)
- Das jeweilige Zeitlimit muss für die einzelnen Punkte erreicht oder unterschritten werden.
- Die Übung wird mit einem Futsalball der Größe 4 durchgeführt.

Skizze:

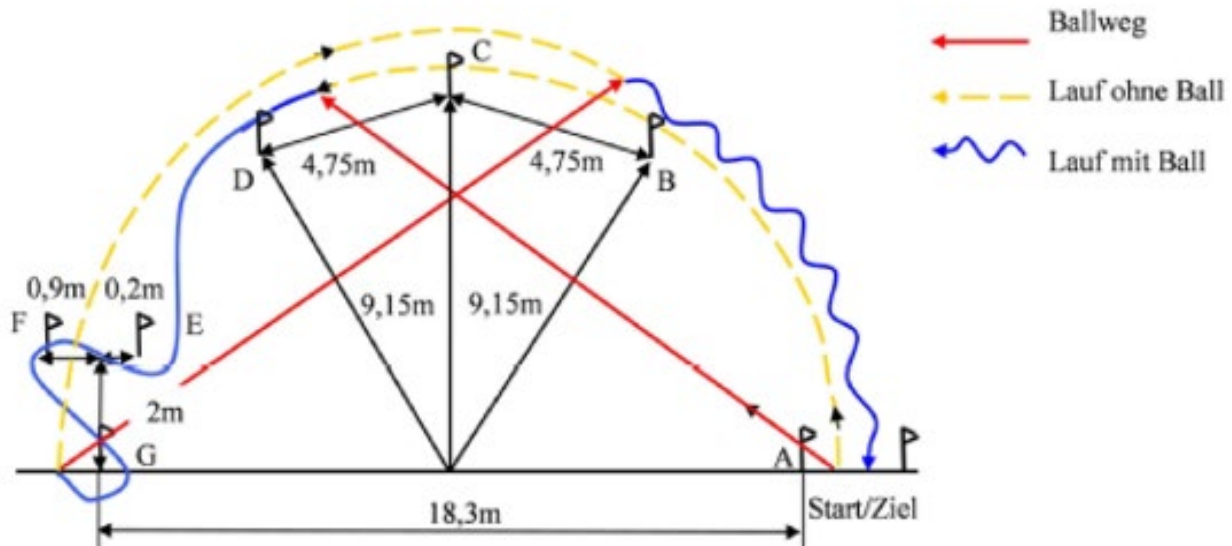


Abb. 4: Laufwege in der Komplexübung

[Video](#)

Punktwertung: 4 Punkte mit Zeitlimit

Punkte	Zeit Schülerinnen	Zeit Schüler
4	unter 20 sek	unter 17 sek
3,5	unter 21 sek	unter 18 sek
3	unter 22 sek	unter 19 sek
2,5	unter 23 sek	unter 20 sek
2	unter 24 sek	unter 21 sek
1,5	unter 25 sek	unter 22 sek
1	unter 26 sek	unter 23 sek
0,5	unter 27 sek	unter 24 sek
0	über 27 sek	über 24 sek

4.3.4.2 Pass- und Schussübung

Ablauf der Übung:

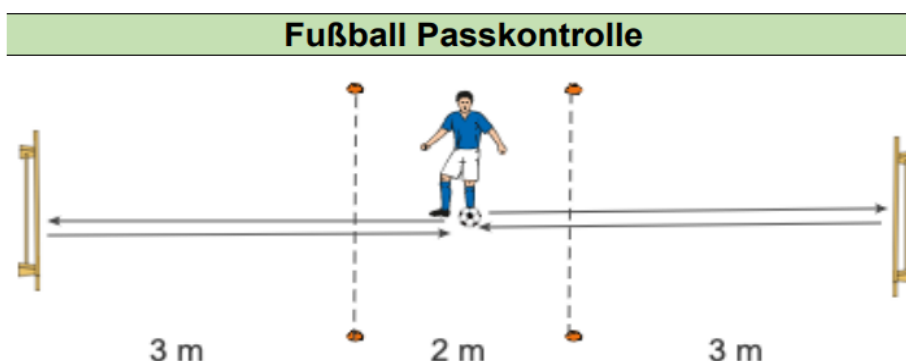
- Start der Übung mit Pass gegen eine Langbank (rechts oder links) – kontrollierte Ballannahme in der Zone und Pass mit dem anderen Fuß gegen die andere Langbank – erneute Ballannahme, Ball vorbereiten und Schuss außerhalb des Handball-Wurfbereiches (7m) auf das Tor (siehe Bestimmungen). Danach zurücklaufen und mit dem nächsten Ball die Übung wiederholen. Insgesamt erfolgen 6 Durchläufe der Übung. Die Torschüsse erfolgen drei Mal mit dem rechten und drei Mal mit dem linken Fuß.

Bestimmungen:

- Es kann auf einer beliebigen Seite gestartet werden.
- Die Ballannahme und die Pässe müssen mit beiden Füßen innerhalb der markierten Zone durchgeführt werden.
- Schüsse auf das Tor:
 - Die Schüsse auf das Tor erfolgen drei Mal mit dem rechten und drei Mal mit dem linken Fuß
 - **Schüler:** 3x flache Schüsse und mindestens 3x gehobene Schüsse (Ball überquert die Torlinie ohne vorherigen Bodenkontakt). Es dürfen auch 6 gehobene Schüsse sein.
 - **Schülerinnen:** 6x beliebige Schüsse ins Tor
 - Ein Kasten symbolisiert den /die Torhüter:/in (siehe Skizze/Foto/Video).
- Die Übung wird mit Fußballen der Größe 5 durchgeführt.

Übungsaufbau

Beispielvideo





Punktewertung: 4 Punkte (2 Basispunkte und 2 Zusatzpunkte)

Basispunkte (2) – Technik:

- für deutlich erkennbares Vorhandensein der technischen Elemente, regelgerechte und dynamische Ausführung

Technik	nicht erfüllt	Punkte	
		teilweise	zur Gänze
Passen und Ballannahme – links + rechts	0	0,25	0,5
dynamische Durchführung	0	0,25	0,5
Schusstechnik links und rechts	0	0,25	0,5
Schussgeschwindigkeit	0	0,25	0,5

Zusatzpunkte (2) – Treffer:

Treffer	Punkte Schüler	Punkte Schülerinnen
5-6	2	2
4	1,5	2
3	1	1,5
2	0,5	1
1	0	0,5
0	0	0

Die Treffer zählen nur dann für die Wertung, wenn der Torschuss hinter der Handball-Wurflinie (7m) durchgeführt wird.

Hinweis: Schüler:innen einteilen für retourkommende Bälle



GYMNASIUM
HIB Saalfelden



Bei Fragen oder Unklarheiten bitte um Kontaktaufnahme mit euren Sportlehrern:innen oder Sportkoordinator.

Wir wünschen allen Schüler/innen viel Erfolg und alles Gute bei der praktischen Vorprüfung zur Reifeprüfung aus Bewegung und Sport in den jeweiligen Disziplinen.

Dir. Mag.a Romana Halsgrübler (Direktorin)
Prof. MMag. Thomas Trauner (Sportkoordinator)