



Sport RG

MATURABESTIMMUNGEN

SCHÜLERINNEN

1. Pflichtdisziplinen:

- BODEN- u. GERÄTTURNEN
- SPIELE
- LEICHTATHLETIK

2. Wahldisziplinen:

(eine zur Wahl)

- CROSSLAUF
- LANGLAUF
- Leistungstennis, bzw. Leistungsgolf

Die Teilbereiche *Können und Leisten, Gestalten und Darstellen* sowie *Spiel* werden in den Pflichtdisziplinen widergespiegelt.

Gesundheitsorientierte und ausgleichende, beziehungsweise erlebnisorientierte Bewegungshandlungen sowie *Können und Leisten* sind in den Wahldisziplinen enthalten.

Für Schülerinnen, die die A-Kader Ausbildung in „Leistungstennis“ oder „Leistungsgolf“ absolviert haben, gelten folgende Pflichtdisziplinen: Boden- und Gerätturnen, Leichtathletik, Golf/Tennis, 1 Wahldisziplin.

Anmerkungen:

- Alle drei Pflichtdisziplinen, sowie eine Wahldisziplin müssen positiv absolviert werden.
- Eine schriftliche Anmeldung zu den Disziplinen erfolgt bis spätestens 2 Wochen vor dem 1. Prüfungstermin (Anmeldeblatt siehe Website)
- Für das Antreten ist eine sportärztliche Untersuchung (siehe Infoblatt) bis spätestens 2 Wochen vor dem 1. Prüfungstermin abzugeben
- Die Gesamtnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der vier Disziplinen (bei Zwischennoten wird auf die bessere Note abgerundet).
- Für die Schülerinnen der jeweiligen Klasse ist der vorgegebene **Termin** (Haupttermin) verpflichtend. Ein krankheits-, verletzungsbedingtes Nichtantreten erfordert eine entsprechende **ärztliche Bestätigung**. In diesem Falle muss die Schülerin den nächstfolgenden Termin wahrnehmen.
- Ein **verletzungsbedingtes Abbrechen** einer Prüfung führt zu einer **ärztlichen Kontrolle** (nächster Termin - siehe oben).
- **Repetentinnen** nehmen an der Vorprüfung verpflichtend teil. Die dabei erreichte Note wird für die **Jahresbeurteilung** herangezogen.
- Für Schülerinnen, die die Ausbildung in Leistungstennis oder Golf absolviert haben, gelten folgende Pflichtdisziplinen: Boden- und Gerätturnen, Leistungstennis bzw. Golf, Leichtathletik und eine Wahldisziplin

I. BODEN- und GERÄTTURNEN

1. **4-teilige Pflichtübung** (mittlerer Schwierigkeitsgrad) für Schülerinnen, die eine **gute** bis zumindest **genügende** Leistungsbeurteilung anstreben.

Beurteilung:

4 Punkte (Grundpunkte) ergeben die Note 'GENÜGEND'.

Kriterien: Übungsausführung in der Grobform (schwache Technik, Zwischenschwünge und grobe Haltungsfehler - keine Körperspannung) – die Übung muss aber der Bewegungsstruktur sicher entsprechen

5 Punkte (Grundpunkte und ein Zusatzpunkt = 0,25 pro Pflichtteil) ergeben die Note 'BEFRIEDIGEND'.

Kriterien: Gut beherrschte Übungsfolge, aber technisch nicht ausgefeilt, leichte Haltungsfehler.

6 Punkte (Grundpunkte und zwei Zusatzpunkte = 0,5 pro Pflichtteil) ergeben die Note 'GUT'.

Kriterien: Technisch einwandfreie Übungsausführung, flüssiger und rhythmischer Vortrag der Übung, gute/sehr gute Haltung.

2. **5-teilige Übung** (4-teilige Pflichtübung und 1 Kürteil mit hohem Schwierigkeitsgrad) für Schüler, die eine **sehr gute** Leistungsbeurteilung anstreben.

Beurteilung:

Die Übungsausführung in Grobform wird nicht gewertet.

6,25 Punkte (5 Grundpunkte und 1,25 Zusatzpunkte = 0,25 pro Übungsteil) ergeben die Note 'GUT'.

Kriterien: Gut beherrschte Übungsfolge aber technisch nicht ausgefeilt, leichte Haltungsfehler.

7,5 Punkte (5 Grundpunkte und 2,5 Zusatzpunkte = 0,5 pro Übungsteil) ergeben die Note 'SEHR GUT'.

Kriterien: Technisch einwandfreie Übungsausführung, flüssiger und rhythmischer Vortrag der Übung - kein zusätzlicher Zwischenschwung, gute/sehr gute Haltung.

Gesamtbeurteilung:

Sehr gut	20,00 – 22,5 Punkte
Gut	17,00 – 19,75
Befriedigend	14,00 – 16,75
Genügend	11,0 – 13,75
Nicht genügend	< 10,75

3. Geräte (Boden, Balken, Stufenbarren oder Reck)

3.1. **Boden** – Übungsfolge mit Musik – Mindestdauer 1:10

3.1.1. (4-teilig)

- Aufschwingen in den **Handstand** und abrollen
- **Rad links** und **rechts**
- **Handstütz-Überschlag sw. mit ¼ Drehung** (Radwende)
- Rollbewegungen, Sprünge, turnerische-, gymnastische- und tänzerische Elemente als **Übungsverbindungen**

3.1.2. (5-teilig)

- Übung wie 4-teilig
- zusätzlich: **Rolle rw.** über flüchtigen Handstand (mind. 60°), **Handstütz-Überschlag vw./rw.** (Flick-Flack) oder **Saltovw./rw.** oder **Kopfkippe/Nackenkippe**.
Als Übungsverbindungen müssen Sprünge und Drehungen eingebaut werden.

3.2. **Stufenbarren** (zur Wahl statt Reck)

3.2.1. (4-teilig)

- Aufschwung** (aus dem beidbeinigen Stand)
- Mühlwelle**
- Umschwung rw.** (Felgumschwung)
- Hohe Wende** als Abgang oder **Unterschwing** oder **Grätschsohlenunterschwing** (vom niederen Holm).

Für jede Schülerin ist es verpflichtend, einmal eine Stützposition am oberen Holm einzunehmen

3.2.2. (5-teilig): eine Übung, die nicht am niederen Holm geturnt wurde, muss am oberen Holm geturnt werden

- Kippbewegung**
- Felge vorlings vw**

- Mühlwelle**
 - Umschwung rw**
 - Hocke** oder **Napoleon** als Abgang
- Zusatzübungen (mittlerer Schwierigkeitsgrad):
- Kniewellenab- u. –aufschwung mit Griff am oberen Holm**
 - Kniewelle**

3.3. Reck (zur Wahl statt Stufenbarren)

3.3.1. (4-teilig) Niederreck (kinn- bis kopfhoch)

- Felgaufschwung** aus dem **beidbeinigen Stand (Ristgriff)** bei Übungswiederholung kann auf den Kammgriff gewechselt werden (-0,5 P.) anschließend wird nur eine 4-teilige Übung gewertet
- Mühlwelle** (Mühlumschwung vw.)
- Hüft-Umschwung rw.** (Felgumschwung)
- Abgang: **Unterschwing** aus dem **Stütz** oder **Grätschsohlenunterschwing, Napoleon aus dem Sitz**

3.3.2. (5-teilig)

Schwere Übungen (eine verpflichtend):

- Lauf- oder Schwebekippe**
- Felge vorlings vw.**
- Rückfallkippe**
- Abgänge: **Hocke, Grätsche, Sitzwelle in den Sitz und Napoleon** (übergehend)

Zusatzübungen (mittlerer Schwierigkeitsgrad):

- Sitzwelle in den Sitz**
- Kniewelle** usw.

3.4. Schwebebalken (Höhe: 1m über Mattenoberfläche)

3.4.1. (4-teilig)

Aufgang

- drei verschiedene Sprünge** (Pferdchen-, Schritt-, Scher-, Hock-, Streck-, Kreuz-, Wechselsprünge)
- Standwaage**
- Kniewaage** (die dem abgespreizten Fuß gegenüber-liegende Hand muss ebenfalls abgespreizt werden) oder Aufschwingen zum **Handstand** (Mindestwinkel zum Balken – 50°)
- Radwende** (Rondat) als Abgang

-Schrittkombinationen und mindestens zwei Drehungen als übungsverbindende Elemente

3.4.2. (5-teilig)

Schwere Übungen (eine verpflichtend):

- Rolle vw. in den Stand** als Aufgang
- Rad**
- Handstand und abrollen**
- Rolle vw. aus dem Hockstand in den Hockstand**
- Handstütz-Überschlag, Salto vw. oder rw.** als Abgänge
- Handstand**
- eine ganze Drehung** (einbeinig)
- Rolle rw. in die Kniewaage**
- Spagat** (eine Hand seitlich abgespreizt)

Zusatzübungen (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- Handstand aufschwingen** (Mindestwinkel zum Balken – 50°)
- Drehsprung** mit 180° Drehung
- Spagat** (ohne Hand abgestreckt)

Allgemeine Richtlinien: (Boden- und Geräteturnen)

- **Sichern ist erlaubt**, um im Bedarfsfall helfen zu können. Bei Hilfegabe ist die Übung ungültig!
- Wird nur ein Teil der Übungsverbindung nicht entsprechend (Grobform) ausgeführt, kann dieser Teil als Einzelübung wiederholt werden (**0,5 Punkte Abzug**). Wird diese Teilübung abermals nicht gekonnt, wird der Grundpunkt gestrichen. Ein Abgang vom Gerät ergibt **0,5 Punkte Abzug**.
- Wird eine Pflichtübung auch nach einer Wiederholung nicht entsprechende geturnt (Grobform) und mit 0 Punkten bewertet, dann ist eine allenfalls geturnte schwere Übung („Sehr gut-Teil“) **NICHT** bzw. mit 0 Punkten zu bewerten!
d.h. →Eine „Sehr gut Übung“ zählt nur, wenn alle Pflichtteile positiv geturnt wurden!
- Kann die Kandidatin zwei Teilübungen an einem Gerät nicht ausführen, ist die Übung nicht zu bewerten. Die Schülerin hat das Recht die Übungsverbindung zu wiederholen, sie wird dann aber um **einen Punkt** schlechter beurteilt. Werden dabei wiederum zwei Teilübungen nicht korrekt (Grobform) ausgeführt, ist das Gerät **mit 0 Punkten zu bewerten**.
- Voraussetzungen für eine **positive Beurteilung** der Vorprüfung:
 - Die Kandidatin muss zur Prüfung an **allen Geräten** antreten
 - Es darf maximal **1 Pflichtübung an einem Gerät nicht gekonnt werden**
 - Wenn ein **Gerät mit 0 Punkten** bewertet wurde, lautet die Gesamtbeurteilung **Nicht genügend**
- Eine Übungsbewertung mit '**SEHR GUT**' oder '**GUT**' (Pflichtteile) erfordert für die Übung als Gesamtes und für die einzelnen Teile die entsprechenden Kriterien (technisch einwandfrei, gute/sehr gute Haltung). **Ein Kürteil mit hohem Schwierigkeitsgrad (schwere Übung)** muss enthalten sein. Werden mehrere schwere Kürteile eingebaut, müssen diese einwandfrei beherrscht und der zu bewertende **schwere Kürteil (das zu bewertende Element) vor der Übungsausführung angegeben** werden (kein riskantes Turnen!). Die Pflichtübungen müssen enthalten sein. Der zu bewertende „Sehr gut“ Teil muss im Protokoll markiert werden.
- Eine Zusatzübung mittleren Schwierigkeitsgrades ist dann erforderlich, wenn anstatt einer Pflichtübung beim Abgang (Reck, Balken) eine schwere Übung als „Sehr-Gut“-Übung geturnt wird, damit die Schülerin eine 5-teilige absolviert.
- Bei einer mit '**Nicht genügend**' beurteilten Leistung sind der Schülerin **drei weitere Prüfungstermine** zu gewähren. Die Schülerin muss zur Prüfung an **einem** negativ beurteilten Gerät antreten (die Leistungen an den anderen Geräten bleiben erhalten).
 - Sind dabei 2 Pflichtübungen an verschiedenen Geräten negativ bewertet worden, dann muss die Schülerin bei einem dieser Übungsteile antreten
 - Sind dabei 3 Pflichtübungen an verschiedenen Geräten negativ bewertet worden, dann muss die Schülerin 2 dieser Übungsteile zeigen, sodass nur mehr 1 negatives Element in der Wertung bleibt.
 - Sind dabei 2 Pflichtübungen an einem Gerät negativ bewertet worden, dann muss die Schülerin alle Elemente an diesem Gerät wiederholen.

II. SPIELE (genaue Ausführung siehe Videos auf der Schul-Website)**BASKETBALL: 12 Punkte maximal**

1. **Korbleger** (2 Versuche möglich)
Gesamt: 4 Punkte (3 Basispunkte und 1 Zusatzpunkt)

Basispunkte (3):

8 Korbleger im Achterlauf um vorgegebene Punkte,
 4 von rechts, 4 von links (Dribbling links, Lay-Up re oder li)

Mädchen:

8-6 Körbe	3 Punkte
5 Körbe	2,5 P
4 Körbe	2 P
3 Körbe	1,5 P
2 Körbe	1 P
1 Korb	0,5 P

Zusatzpunkt (1):**Mädchen**

- Zeitlimit 1: ≤ 45 sec 1 Punkt
- Zeitlimit 2: ≤ 47 sec 0,5 Punkte

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.

2. **Aufgabenstellung**
Gesamt: 4 Punkte (2 Basis- und 2 Zusatzpunkte)

Basispunkte (2):

4 Längen mit Handwechsel vor dem Körper links und rechts- Pass zu Partner (Rückpass) – Fangen-Stopp – Wurffinte – Dribbelstart li + re. – Korbleger li + re – Rebound – Dribbelstart
(2 Punkte)

Zusatzpunkte(2):

a) 2 weitere Handwechsel (je 0,5 Punkte → max. 1 Punkt):

z.B:

- Handwechsel bei Drehung
- hinter dem Körper
- durch die Beine

- dabei muss jeder gewählte Handwechsel auf beiden Seiten (li + re) gezeigt werden

b) dynamische, technisch einwandfreie Ausführung

- Dynamik **0,5 Punkte**
- Technik **0,5 Punkte**

3. Give an Go mit Standwurf (Sprungwurf): 2x von rechts, 2x von links

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

Pass - auf Position laufen – Handzeichen - Fangen mit Stopp
Pivot links bzw. rechts – Wurf (2x Standwurf, 2x Sprungwurf)

1 Zusatzpunkt:Treffer:

Mädchen: (Distanz: mindestens 2,5m)

Burschen: (Distanz: mindestens 3m)

Ab 2 Treffer	1 Punkt
1 Treffer	0,5 Punkte
0 Treffer	0 Punkte

VOLLEYBALL:**1. Oberes Zuspiel – Pritschen:**

15 zugeworfene Bälle (drei Serien à 5 Bälle) von der Tribüne werden zwischen die beiden Säulen zurückgepritscht. Der Ball darf dabei weder Geländer noch Säulen oder Vorhangstange berühren. Die Schülerin steht beim Pritschen hinter der blauen Linie.

2 Grundpunkte:

Kriterien für Grundpunkte (je 0,5 Punkte):

- Impuls aus den Beinen
- Treffpunkt Stirnhöhe
- Saubere Ballführung (Daumen zueinander)
- Einfachberührung

Zusatzpunkte:	2 Punkte:	ab 13 Treffer
	1,5 Punkte	ab 11 Treffer
	1 Punkt:	ab 9 Treffer
	0,5 Punkte:	ab 7 Treffer
	0 Punkte:	bis 6 Treffer

2. Unteres Zuspiel– Bagger:

10 Bälle werden über das Netz von der anderen Spielfeldhälfte zugeworfen. Die Schülerin baggert den Ball von der Position 6 über eine Leine (gespannt zwischen 2 Hochsprungständern, 2,5 m Höhe) zu Partnerin auf Position 2. Partnerin steht auf einer blauen Matte und muss den Ball (über dem Kopf) mit beiden Händen fangen können.

2 Grundpunkte:

Kriterien für Zusatzpunkte (je 0,5 Punkte):

- Impuls aus den Beinen
- Treffpunkt
- Armstreckung
- Bewegung zum Ball

Zusatzpunkte:	2	Punkte:	ab 9 Treffer
	1,5	Punkte	ab 7 Treffer
	1	Punkt:	ab 5 Treffer
	0,5	Punkte:	ab 3 Treffer
	0	Punkte:	bis 2 Treffer

3. Angriffsschlag:

Die Schülerin spielt fünf Bälle zu Position 3 im oberen Zuspiel und erhält ein oberes Zuspiel hoch auf Position 4 (Rechtshänder) oder auf Position 2 (Linkshänder) aufgespielt (Wechsel der Position möglich). Die Schülerin schlägt den Ball über das Netz (unterschiedliche Höhen 224cm, 218cm – je nach Körpergröße) ins gegnerische Feld.

2 Grundpunkte:

Kriterien für Zusatzpunkte (je 0,5 Punkte):

- Rhythmischer Anlauf
- Beidbeiniger Absprung mit leichter Schrittstellung
- Richtiges Timing
- Armstreckung im Moment des Abschlags

Zusatzpunkte:	2	Punkte:	ab 4 Treffer
	1,5	Punkte	ab 3 Treffer
	1	Punkt:	ab 2 Treffer
	0,5	Punkte	ab 1 Treffer
	0	Punkte:	0 Treffer

Der Ball muss dabei innerhalb des Spielfeldes den Boden berühren und das Netz darf vom Schüler nicht berührt werden

GESAMTBEURTEILUNG SPIELE:

Sehr gut	21,0 – 24 Punkte
Gut	18,0 – 20,5
Befriedigend	15,0 – 17,5
Genügend	12,0 – 14,5
Nicht genügend	- 11,5

- In Basketball und Volleyball muss jeweils eine Mindestanzahl von 6 Punkten für eine positive Gesamtbeurteilung erreicht werden.

Allgemeine Richtlinien:

- Bei einer mit '**Nicht genügend**' beurteilten Leistung sind der Schülerin **drei weitere Prüfungstermine** zu gewähren. Die Schülerin muss zur Prüfung die negativ beurteilten Teile (weniger als 2 Punkte) wiederholen (die Leistungen bei allen anderen Teilprüfungen bleiben erhalten).

III. LEICHTATHLETIK

1. Pflichtbewerbe:

- 100m Lauf
- Kugelstoß (4 kg)
- Hoch- oder Weitsprung
- 800m Lauf

2. Wahlbewerbe:

- 200m, 400m, 3000m, 100m Hürden, Hoch- oder Weitsprung, Speerwurf, Diskuswurf

Allgemeine Richtlinien

- Die Schülerin muss **sechs Bewerbe** absolvieren.
Die Bewerbe beginnen um 8.30 Uhr, der 800m Lauf als Abschlussbewerb, wird um ca.13 Uhr durchgeführt. Sollte eine längere Laufstrecke gewählt werden, findet dieser Lauf später statt. Die Reihenfolge der übrigen Bewerbe richtet sich nach den Bedürfnissen der 7. Klasse.
- Für den Diskusbewerb wird der **Jugend-Diskus** (Plastik 1kg) verwendet.
- Der Speerwurf wird mit dem Frauen-Speer (600g) durchgeführt.
- Die 100m Hürdenhöhe ist mit der **ersten Einstellung** (erstes Loch) festgelegt.
- Die Anfangshöhe beim Hochsprung bestimmt jeweils die Schülerin. Bis 1,25 m wird um **5 cm** erhöht, ab 1,25 m jeweils um **3 cm**.
- Gewertet wird nach der Leichtathletik-Mehrkampfwertung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, Teil F (rosa Papier). Die Punktelimits für die Noten **müssen 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

IV. WAHLDISZIPLINEN:**1. SCHI-NORDISCH****Zeitlauf** (ca. 4-5 km)**Allgemeine Richtlinien**

- Der **Zeitfaktor** wird von der **Kommission** festgelegt. Ausgehend von der **Durchschnittszeit** der **10 besten Zeiten** bei mindestens 50 Starterinnen (Jugend I+II und Professorinnen) und unter Berücksichtigung der herrschenden **Wettkampfbedingungen** und/oder **Referenzzeiten von Professorinnen** wird der Zeitfaktor (R) für die Benotung des Zeitlaufes bestimmt. Sind weniger Wettkämpferinnen am Start, wird die **Durchschnittszeit** von **20%** der Starterinnen errechnet (z.B. 40 Starterinnen = Durchschnittszeit der 8 besten Zeiten). Die Zeiten etwaiger Kaderläuferinnen, der Schülerinnen des Leistungszweiges und der Trainerinnen (Bereich - Langlauf, Biathlon und nordische Kombination) werden nicht für den Durchschnittswert herangezogen. Wird keine HIB – Meisterschaft durchgeführt, wird die **Durchschnittszeit** von der **Kommission** festgelegt! Die endgültige Note wird wie folgend errechnet:

SEHR GUT	—	bis R x 1,10
GUT	—	bis R x 1,20
BEFRIEDIGEND	—	bis R x 1,25
GENÜGEND	—	bis R x 1,30

2. CROSSLAUF**Zeitlauf** : Festgelegte Strecke im Schulgelände und angrenzendem Gebiet

Limits	
m	w
13:45	13:20
15:00	14:30
15:40	15:10
16:20	15:40

Optional:

3. TENNIS/ GOLF

Auskunft über die Richtlinien bei den jeweiligen TrainerInnen und dem Sportkoordinator.