

Schlussweitsprung

Leistungsabnahme Schnellkraft, Sprungweite

Durchführung: Aus dem Stand an der Absprunglinie wird nach einer Auftaktbewegung ein Beidbeiniger Schlussprung ausgeführt.

Wertung: Gemessen wird die Weite auf 5cm gerundet. Der weiteste Sprung von 3 Wertungsversuchen wird bewertet.



Mädchen

Note		Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Kl. 11, 12
	Sprungweite in Meter							
	1+	1,85	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
	1	1,75	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10
	1-	1,70	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05
	2+	1,60	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
	2	1,55	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90
	2-	1,50	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85
	3+	1,40	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75
	3	1,35	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70
	3-	1,30	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65
	4+	1,20	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55
	4	1,15	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50
	4-	1,10	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45
	5+	1,00	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,40
	5	0,95	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30
	5-	0,90	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25

Leistungsanforderungen im Fach Sport
Bereich Fitness, Leichtathletik



Jungen

Note		Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Kl. 11, 12
	Sprunghöhe in Zentimeter							
	1+	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60
	1	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50
	1-	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
	2+	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30
	2	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25
	2-	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20
	3+	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	2,00	2,10
	3	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	1,95	2,05
	3-	1,45	1,55	1,65	1,75	1,85	1,90	2,00
	4+	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,85	1,90
	4	1,35	1,45	1,55	1,65	1,70	1,80	1,85
	4-	1,30	1,40	1,50	1,60	1,65	1,75	1,80
	5+	1,25	1,30	1,45	1,50	1,60	1,65	1,70
	5	1,20	1,25	1,35	1,45	1,50	1,60	1,65
	5-	1,15	1,20	1,30	1,40	1,45	1,55	1,60