

# Sportmotorischer Test - alle Auswertungstabellen



## 20m-Sprint Jungen

<b>Zeit [sek]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
>4,17				
4,11-4,17				1
4,04-4,10			1	2
3,97-4,03		1	2	3
3,90-3,96	1	2	3	4
3,83-3,89	2	3	4	5
3,76-3,82	3	4	5	6
3,71-3,75	4	5	6	7
3,66-3,70	5	6	7	8
3,61-3,65	6	7	8	9
3,56-3,60	7	8	9	10
3,51-3,55	8	9	10	10
3,46-3,50	9	10	10	10
<3,45	10	10	10	10

## 20m-Sprint Mädchen



<b>Zeit [sek]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
>4,34				
4,27-4,34				1
4,21-4,26			1	2
4,14-4,20		1	2	3
4,07-4,13	1	2	3	4
4,00-4,06	2	3	4	5
3,93-3,99	3	4	5	6
3,86-3,92	4	5	6	7
3,81-3,85	5	6	7	8
3,76-3,80	6	7	8	9
3,71-3,75	7	8	9	10
3,66-3,70	8	9	10	10
3,61-3,65	9	10	10	10
<3,60	10	10	10	10

## Standweitsprung Jungen



<b>Weite [cm]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
<147cm				
147-152				1
153-158			1	2
159-164		1	2	3
165-169	1	2	3	4
170-175	2	3	4	5
176-181	3	4	5	6
182-187	4	5	6	7
188-192	5	6	7	8
193-197	6	7	8	9
198-202	7	8	9	10
203-207	8	9	10	10
208-212	9	10	10	10
>212cm	10	10	10	10

## Standweitsprung Mädchen



<b>Weite [cm]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
<132				1
133-134			1	2
135-136			2	3
137-138		1	3	4
139-142	1	2	4	5
143-145	2	3	5	6
146-149	3	4	6	7
150-152	4	5	7	8
153-155	5	6	8	9
156-159	6	7	9	10
160-163	7	8	10	10
164-166	8	9	10	10
167-170	9	10	10	10
>170	10	10	10	10

## Liegestütz Jungen



<b>Anzahl</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
<6				
6				1
7			1	2
8		1	2	3
9	1	2	3	4
10	2	3	4	5
11	3	4	5	6
12	4	5	6	7
13	5	6	7	8
14	6	7	8	9
15	7	8	9	10
16	8	9	10	10
17	9	10	10	10
>17	10	10	10	10

## Liegestütz Mädchen



<b>Anzahl</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
<3				
3				1
4			1	2
5		1	2	3
6	1	2	3	4
7	2	3	4	5
8	3	4	5	6
9	4	5	6	7
10	5	6	7	8
11	6	7	8	9
12	7	8	9	10
13	8	9	10	10
14	9	10	10	10
>15	10	10	10	10

## Seitliches Hin- und Herspringen Jungen



<b>Anzahl</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
<28				
28-29				1
30			1	2
31-32		1	2	3
33	1	2	3	4
34	2	3	4	5
35	3	4	5	6
36	4	5	6	7
37	5	6	7	8
38	6	7	8	9
39	7	8	9	10
40	8	9	10	10
41	9	10	10	10
42 / > 42	10	10	10	10

## Seitliches Hin- und Herspringen Mädchen



<b>Anzahl</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
<28				
28				1
29			1	2
30		1	2	3
31	1	2	3	4
32	2	3	4	5
33	3	4	5	6
34	4	5	6	7
35	5	6	7	8
36	6	7	8	9
37	7	8	9	10
38	8	9	10	10
39	9	10	10	10
40 / >40	10	10	10	10

## Hürden-Bumeranglauf Jungen



<b>Zeit [sek]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
>19,7				
19,1-19,7				1
18,4-19,0			1	2
17,7-18,3		1	2	3
17,0-17,6	1	2	3	4
16,3-16,9	2	3	4	5
15,8-16,2	3	4	5	6
15,3-15,7	4	5	6	7
14,8-15,2	5	6	7	8
14,3-14,7	6	7	8	9
13,9-14,2	7	8	9	10
13,6-13,8	8	9	10	10
13,2-13,5	9	10	10	10
<13,1	10	10	10	10

## Hürden-Bumeranglauf Mädchen



<b>Zeit [sek]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
>21,9				
21,1-21,9				1
20,3-21,1			1	2
19,6-20,2		1	2	3
19,0-19,6	1	2	3	4
18,4-18,9	2	3	4	5
17,8-18,3	3	4	5	6
17,3-17,7	4	5	6	7
17,0-17,3	5	6	7	8
16,6-16,9	6	7	8	9
16,2-16,5	7	8	9	10
15,8-16,1	8	9	10	10
15,4-15,7	9	10	10	10
<15,3	10	10	10	10

## 6-Minuten-Lauf Jungen



<b>Strecke [m]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
<996m				
996-1030				1
1031-1060			1	2
1061-1090		1	2	3
1091-1120	1	2	3	4
1121-1150	2	3	4	5
1151-1185	3	4	5	6
1186-1220	4	5	6	7
1221-1265	5	6	7	8
1266-1300	6	7	8	9
1301-1335	7	8	9	10
1336-1370	8	9	10	10
1371-1400	9	10	10	10
>1400m	10	10	10	10

## **6-Minuten-Lauf Mädchen**



<b>Strecke [m]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
< 930				
931-950				1
951-970			1	2
971-990		1	2	3
991-1010	1	2	3	4
1011-1030	2	3	4	5
1031-1050	3	4	5	6
1051-1070	4	5	6	7
1071-1085	5	6	7	8
1086-1100	6	7	8	9
1101-1115	7	8	9	10
1116-1130	8	9	10	10
1131-1125	9	10	10	10
> 1126	10	10	10	10

## Gerätturnen (Mädchen / Jungen)



### Gerät 1: Bodenturnen (max. 15 Punkte)

<i>Element</i>	<i>Punktzahl</i>
Rolle vorwärts	max. 2 Punkte
Strecksprung mit halber Drehung	max. 1 Punkt
Rolle rückwärts	max. 3,5 Punkte
Handstand abrollen	max. 4,5 Punkte
Rad links <b>oder</b> Rad rechts	max. 4 Punkte

### Gerät 2: Sprung (max. 15 Punkte)

<i>Element</i>	<i>Punktzahl</i>
Grätsche	max. 7,5 Punkte
Hocke	max. 7,5 Punkte

➔ Kriterien u. Abzug auf den folgenden Seiten

## Gerätturnen - Kriterien

### Gerät 1: Bodenturnen (max. 15 Punkte)



<i>Element</i>	<i>Abzug</i>
Rolle vorwärts (2 Punkte)	<ul style="list-style-type: none"><li>• fehlende Stützphase</li><li>• kein Abdruck der Beine/fehlende Beinstreckung</li><li>• fehlende runde Körperhaltung beim Rollen</li><li>• fehlendes Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände</li></ul>
Strecksprung mit halber Drehung (1 Punkt)	<ul style="list-style-type: none"><li>• kein prellender/ungenügender Absprung</li><li>• Fehlerhafte Körperstreckung</li><li>• Drehung nicht vollendet</li><li>• unkontrollierte Landung/Gleichgewichtsverlust</li></ul>
Rolle rückwärts (3,5 Punkte)	<ul style="list-style-type: none"><li>• kein hoher und sicherer Handstütz</li><li>• fehlende runde Körperhaltung beim Rollen</li><li>• Hände stützen nicht gleichzeitig (sondern nacheinander)</li><li>• Landung auf den Knien/Knie berühren den Boden</li></ul>
Handstand abrollen (4,5 Punkte)	<ul style="list-style-type: none"><li>• geforderte Handstütz-Position nicht erreicht/Abweichen von der Senkrechten (mehr als 10°)</li><li>• ungenügender Arm-Rumpf-Winkel</li><li>• unkontrolliertes Abrollen</li><li>• fehlendes Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände</li></ul>
Rad links <b>oder</b> Rad rechts (4 Punkte)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abweichen von der Senkrechten</li><li>• ungenügendes Spreizen</li><li>• ungenügender geöffneter Arm-Rumpf-Winkel</li><li>• Aufrichten mit Hüftwinkel</li></ul>

Bei allen Elementen ist die **Körperspannung** von hoher Bedeutung und fließt in die Bewertung mit ein.

## Gerät 2: Sprung (max. 15 Punkte)



<u>Element</u>	<u>Fehlerhinweise</u>
Grätsche (max. 7,5 Punkte)	<p><u>Anlauf/Absprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamischer Anlauf</li> <li>• Auflaufen auf das Brett</li> <li>• Unkoordinierter Einsprung/Absprung</li> <li>• kein Rückführen der Arme</li> </ul> <p><u>1. Flugphase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenig geöffneter Arm-Rumpf-Winkel</li> <li>• zu frühes Grätschen</li> <li>• Körper unter der Waagrechten</li> </ul> <p><u>Stützphase – Abdruck</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu langer Stütz</li> <li>• Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß</li> <li>• Aufsitzen</li> </ul> <p><u>2. Flugphase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers</li> </ul> <p><u>Landung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewichtsverlust/ kein sicherer Stand</li> </ul>
Hocke (max. 7,5 Punkte)	<p><u>Anlauf/Absprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamischer Anlauf</li> <li>• Auflaufen auf das Brett</li> <li>• Unkoordinierter Einsprung/Absprung</li> <li>• kein Rückführen der Arme</li> </ul> <p><u>1. Flugphase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenig geöffneter Arm-Rumpf-Winkel</li> <li>• zu frühes Grätschen</li> <li>• Körper unter der Waagrechten</li> </ul> <p><u>Stützphase - Abdruck</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu langer Stütz</li> <li>• Berühren des Gerätes mit den Füßen</li> <li>• Aufhocken</li> </ul> <p><u>2. Flugphase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers</li> </ul> <p><u>Landung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewichtsverlust/ kein sicherer Stand</li> </ul>

Quellen:

Bessi, F (2009).: *Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen*. 3. Auflage. Eigenverlag

Pöschel, M.(2015).: *DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich*. Eigenverlag

## 100 Meter Freistilschwimmen Jungen



<b>Zeit [min]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
> 2:34,0				
2:32,0				1
2:30,0			1	2
2:28,0		1	2	3
2:26,0	1	2	3	4
2:24,0	2	3	4	5
2:22,0	3	4	5	6
2:20,0	4	5	6	7
2:18,0	5	6	7	8
2:16,0	6	7	8	9
2:14,0	7	8	9	10
2:12,0	8	9	10	11
2:10,0	9	10	11	12
2:08,0	10	11	12	13
2:06,0	11	12	13	14
2:04,0	12	13	14	15
2:02,0	13	14	15	16
2:00,0	14	15	16	17
1:58,0	15	16	17	18
1:56,0	16	17	18	19
1:54,0	17	18	19	20
1:52,0	18	19	20	21
1:50,0	19	20	21	22
1:48,0	20	21	22	23
1:46,0	21	22	23	24
1:44,0	22	23	24	25
1:42,0	23	24	25	26
1:40,0	24	25	26	27
1:38,0	25	26	27	28
1:36,0	26	27	28	29
1:34,0	27	28	29	30
1:32,0	28	29	30	30
1:30,0	29	30	30	30
< 1:28,0	30	30	30	30

# 100 Meter Freistilschwimmen Mädchen



<b>Zeit [min]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
> 2:52,0				
2:50,0				1
2:48,0			1	2
2:46,0		1	2	3
2:44,0	1	2	3	4
2:42,0	2	3	4	5
2:40,0	3	4	5	6
2:38,0	4	5	6	7
2:36,0	5	6	7	8
2:34,0	6	7	8	9
2:32,0	7	8	9	10
2:30,0	8	9	10	11
2:28,0	9	10	11	12
2:26,0	10	11	12	13
2:24,0	11	12	13	14
2:22,0	12	13	14	15
2:20,0	13	14	15	16
2:18,0	14	15	16	17
2:16,0	15	16	17	18
2:14,0	16	17	18	19
2:12,0	17	18	19	20
2:10,0	18	19	20	21
2:08,0	19	20	21	22
2:06,0	20	21	22	23
2:04,0	21	22	23	24
2:02,0	22	23	24	25
2:00,0	23	24	25	26
1:58,0	24	25	26	27
1:56,0	25	26	27	28
1:54,0	26	27	28	29
1:52,0	27	28	29	30
1:50,0	28	29	30	30
1:48,0	29	30	30	30
< 1:46,0	30	30	30	30

## Ballhandling Jungen



<b>Zeit [sek]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
> 35,0				
35,0				2
34,0			2	4
33,0		2	4	6
32,5	2	4	6	8
32,0	4	6	8	10
31,5	6	8	10	12
31,0	8	10	12	14
30,5	10	12	14	16
30,0	12	14	16	18
29,0	14	16	18	20
28,0	16	18	20	22
27,0	18	20	20	24
26,0	20	20	20	26
25,0	22	24	26	28
24,0	24	26	28	30
23,0	26	28	30	30
22,0	28	30	30	30
< 21,0	30	30	30	30

## Ballhandling Mädchen



<b>Zeit [sek]</b>	<b>15 Jahre</b>	<b>14 Jahre</b>	<b>13 Jahre</b>	<b>12 Jahre</b>
> 40,0				
40,0				2
39,0			2	4
38,0		2	4	6
37,0	2	4	6	8
36,0	4	6	8	10
35,0	6	8	10	12
34,0	8	10	12	14
33,0	10	12	14	16
32,0	12	14	16	18
31,0	14	16	18	20
30,5	16	18	20	22
30,0	18	20	20	24
29,5	20	20	20	26
29,0	22	24	26	28
28,0	24	26	28	30
27,0	26	28	30	30
26,0	28	30	30	30
< 25,0	30	30	30	30

## Parteiball

<b>Kriterium</b>	<b>Auf was zu achten ist...</b>
Passen und Fangen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korrekte Fangtechnik</li><li>• Krafteinsatzsteuerung</li><li>• Passgenauigkeit</li></ul>
Freilaufen/Anbieten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explosiver Antritt</li><li>• Tempovariation</li><li>• Evtl. Gegenbewegung vorschalten</li></ul>
Abwehrverhalten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raumdeckung (z.B. wenn mein Gegenspieler nah an der Auslinie ist)</li><li>• Manndeckung, wenn mein Gegenspieler sich versucht, freizulaufen</li><li>• Gegner decken, ohne Foul zu spielen</li></ul>
Antizipation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freie Flächen und Lücken erkennen, um sich dort freizulaufen oder dort hineinzupassen</li><li>• Spielsituationen erahnen (Was macht mein Mitspieler als nächstes? Was macht mein Gegenspieler als Nächstes?)</li></ul>
Spielfähigkeit allgemein	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kommunikation mit den Mitspielern</li><li>• Einsatz/Engagement</li><li>• Intensität</li><li>• Dominanz</li><li>• Fairness</li></ul>