

Bei der Durchführung der Prüfungen werden die Wettkampfbestimmungen der einschlägigen Sportfachverbände angewandt; für den Ablauf der Prüfung notwendige Modifizierungen bleiben unberührt. Das Erreichen der Mindestleistungen kann durch vereinfachte Messverfahren festgestellt werden.

1. Individualsportarten

a) Leichtathletik

Disziplin	Männer	Frauen
60 m	8,3 sek.	9,5 sek.
Weitsprung	4,75 m	3,60 m
Hochsprung	1,35 m	1,15 m
Ballweitwurf	33 m (400g)	22 m (200g)

60-m-Lauf mit Einzelstart (fliegender Start, ca. 1 Meter Anlauf) ohne Startkommando. Zwischen Weit- und Hochsprung kann gewählt werden.

Für den 60-m-Lauf werden zwei Versuche gewährt.

Der Weitwurf muss als Schlagwurf über Kopf ausgeführt werden.

Für die Sprünge und den Ballwurf werden jeweils drei Versuche gewährt.

b) Gerätturnen

Gerät	Männer	Frauen
Reck (Schulterhoch)	Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz, Hüftumschwung (vl, rw), Niedersprung mit anschließendem Unterschwingung (parallele Fußstellung)	Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz, Hüftumschwung (vl, rw), Niedersprung mit anschließendem Unterschwingung (parallele Fußstellung)
Boden	Aufschwingen in den fl. Handstand, Abrollen u. Strecksprung mit ½-Drehung um die Längsachse, Rolle rückwärts zum Hockstand, Strecksprung in die Schrittstellung, Handstützüberschlag sw mit ¼ - Drehung	Aufschwingen in den fl. Handstand, Abrollen u. Strecksprung mit ½-Drehung um die Längsachse, Rolle rückwärts zum Hockstand, Strecksprung in die Schrittstellung, Handstützüberschlag sw mit ¼ - Drehung

Abkürzungen: vl,rw: vorlings rückwärts; fl.: flüchtig; sw: seitwärts

An jedem Gerät werden drei Versuche gewährt. Die Übungen müssen deutlich erkennbar ausgeführt werden. Die geforderten Elemente sind dynamisch zu verbinden.

c) Schwimmen

Disziplin	Männer	Frauen
100 m Freistil	1,55.0 - 1,55.9 min.	2,05.0 - 2,05.9 min.

Start vom Startblock oder Tiefstart im Becken nach Kommando. Keine Vorgabe der Schwimmtechnik.

d) Tanz

Prüfungsszenario
Präsentation einer Gestaltung (45 - 60 Sek.) zu einer selbst gewählten Musik, in der bereichstypische, grundlegende Bewegungen (eher nicht an einen bestimmten Tanzstil gebundene Bewegungen) so kombiniert werden, dass das Stück durch dynamische Spannungsbögen sowohl für die Tanzende/den Tanzenden als auch für Zuschauende interessant ist. Die Beziehung zwischen Bewegung und Musik soll eine stimmige Choreographie werden, die Gestaltung soll folgende Pflichtelemente enthalten:
Pflichtelemente
<ul style="list-style-type: none">• Rhythmisierte Fortbewegungsformen (z. B. Nachstellschritt)• Sprung mit Landung in der tiefen (Boden-)Ebene• Drehungen: eine, die in einer Position stabilen Gleichgewichts und eine, die im labilen Gleichgewicht (als ein Übergangselement) endet• Federn mit Übergang in einen sicheren Ballenstand (als ein Gleichgewichtselement)• Schwünge (Ganzkörperschwünge und / oder Arm- oder Beinschwünge) mit Übergang in eine andere Bewegungsgrundform, z. B. in einen Sprung oder eine Drehung.

Bewertungskriterien:

- Erkennbarer Aufbau des Stücks
- Stimmigkeit von Musik und Bewegung
- Korrekte Ausführung der Pflichtelemente
- Gelungene, flüssige Verbindung der Elemente
- Erkennbare Auseinandersetzung mit und Umsetzung von Kriterien tänzerischer Bewegungsqualität (Bewegungsweite, Bewegungsfluss, Differenzierung zeitlicher, räumlicher und dynamischer Parameter)
- Sicherheit in der Präsentation des gesamten Stücks.

Es müssen alle vier Individualsportarten bestanden sein.

2. Mannschaftssportarten

Es werden drei Mannschaftssportarten angeboten, von denen zwei belegt werden müssen: Fußball, Volleyball und Basketball

Fußball

Prüfungsszenario
Spiel 4 gegen 4 + Torwart auf zwei Tore (Kleinfeld). Demonstriert werden sollen die Anwendung der grundlegenden technischen Elemente sowie das taktische Grundverhalten im Spiel. Technik und Taktik müssen den Wettkampfbregeln entsprechen. Spielzeit ca. 10 min.

Bewertungskriterien:

Ballannahme, Ballmitnahme, Passspiel und Torschuss, individual- und mannschaftstaktisches Verhalten

Volleyball

Prüfungsszenario
Spiel 3 gegen 3 auf verkleinertem Feld (Badmintonfeld) ohne Aufschlag, mit Positionswechsel, Technik und Taktik müssen den Wettkampfbregeln entsprechen. Spielzeit ca. 10 min.

Bewertungskriterien:

Oberes und unteres Zuspiel, individual- und mannschaftstaktisches Verhalten

Basketball

Prüfungsszenario
Spiel 3 gegen 3 auf einen Korb im Wechsel der Angriffs- und Abwehrfunktion, Technik und Taktik müssen den Wettkampfbregeln entsprechen. Spielzeit ca. 10 min.

Bewertungskriterien:

Dribbling, Fangen, Passen (druckvolle direkte oder indirekte Pässe), Korbwurf (Korbleger und Positionswurf), individual- und mannschaftstaktisches Verhalten

Es müssen beide gewählten Mannschaftssportarten bestanden sein.

3. Ausdauerlauf

Disziplin	Zeit
2000 m (Frauen)	11:00,0 min.
3000 m (Männer)	13:30,0 min

Der Ausdauerlauf muss bestanden sein.