

Praktische VORPRÜFUNG zur Reifeprüfung aus Bewegung und Sport

BASICS

Die Reihenfolge der Prüfungen am Prüfungstag obliegt der Prüfungskommission mit Ausnahme des Ausdauerbewerbes. Dieser wird als letzte Prüfung rund um den Achtersee durchgeführt.

Alle fünf Prüfungen müssen positiv beurteilt werden, andernfalls gilt die Vorprüfung Basics als nicht bestanden.

TAUE KLETTERN/HANGELN

Die Zeit zwischen Startsignal und Übergreifen der letzten roten Markierung an den Tauen wird gestoppt. Der Start erfolgt von einer Niedersprungmatte.

Burschen: Taue hangeln aus dem Stand

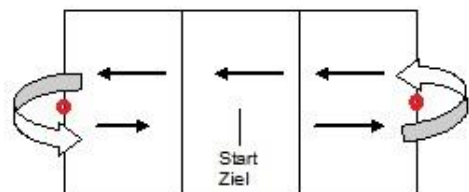
Mädchen: Taue klettern mit Beinschluss aus dem Stand

Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	7,5	8,5	10,0	11,5	10,0	12,0	14,0	16,0

9-18-9 LAUF

Die Zeitnehmung erfolgt elektronisch ohne Startsignal.

Der/Die Läufer:in startet aus dem Stand, 50 cm entfernt von der Mittellinie aus um die Wendemarken (hohe Hütchen) an den Grundlinien des Volleyballfeldes herum und anschließend wieder über die Mittellinie.



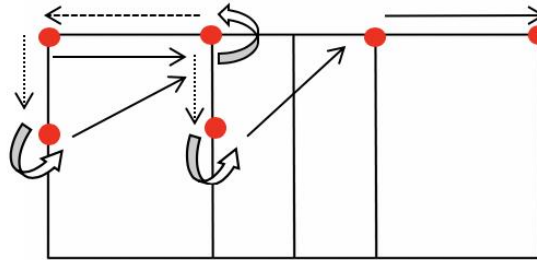
Fehlversuch beim Umwerfen eines Hütchens

2 Versuche, der bessere wird gewertet

Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	8,0	8,3	8,7	9,0	8,6	8,9	9,3	9,6

LINIEN-SEIT-LAUF

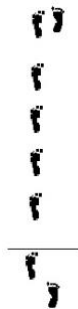
Die Zeitnehmung erfolgt elektronisch ohne Startsignal. Linienlauf mit Seitwärtsbewegung. Start erfolgt 50 cm entfernt von der Volleyball Grundlinie, um das Hütchen auf der Volleyball Angriffslinie, rückwärtslaufend zur Grundlinie, um das Hütchen an der Grundlinie herum und mit Seitstellschritten bis zum Hütchen in der Mitte auf der Grundlinie, danach wieder um das Hütchen auf der Volleyball Angriffslinie herum, mit Seitstellschritten zum Hütchen in der Mitte herum schräg zum nächsten Hütchen bei der Volleyball-Angriffslinie auf der anderen Seite und ins Ziel bei der Grundlinie. 2 Versuche, der bessere wird gewertet



Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	12,0	12,3	12,7	13,0	13,1	13,4	13,8	14,1

5er HOP

Weitenmessung von 5 Sprüngen in Folge auf einem Bein. Gestartet wird aus der Schrittstellung, die Landung nach der Sprungseite erfolgt beidbeinig. Es ist sowohl eine Serie mit dem linken Bein (siehe Abbildung), als auch eine Serie mit dem rechten Bein zu absolvieren. Die beiden Sprungweiten werden addiert. Die Sprünge erfolgen direkt auf dem Hallenboden oder auf Turnmatten. 2 Versuche, der bessere wird gewertet



Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	25,5	24,5	23,0	21,0	20,5	19,5	18,0	16,0

AUSDAUERLAUF

Die Laufstrecke rund um den Achtersee umfasst zwei Runden à 1400 m (gesamt 2800 m).

Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	10:44	11:12	12:08	12:50	12:22	13:18	14:14	15:24