

Leichtathletik

Praktische Prüfung

Der Leichtathletik-Wettkampf wird als Mehrkampf durchgeführt.

Es werden vier Disziplinen geprüft: Kurzstreckenlauf, Mittelstreckenlauf, Sprung, Wurf/Stoß

Wettkampfangebot für Mädchen:

Alter	Kurzstrecke	Sprung	Wurf/Stoß	Ausdauer
15	100m	Weit/Hoch	200g/3kg	800m
16/17/18	100m	Weit/Hoch	200g/4kg	800m

Wettkampfangebot für Jungen:

Alter	Kurzstrecke	Sprung	Wurf/Stoß	Ausdauer
15	100m	Weit/Hoch	200g/4kg	1000m
16/17/18	100m	Weit/Hoch	200g/5kg	1000m

Die Durchführung sollte in der Reihenfolge so sein, dass zuerst die Kurzstrecke, dann der Wurf/Stoß und zum Schluss der Weitsprung erfolgt. Die Mittelstrecken können an einem anderen Tag gelaufen werden.

Bewertung:

Die einzelnen Leistungen werden nach den **Wertungstabellen der folgenden Seiten** bewertet. Beim Weitsprung, Hochsprung, Wurf und Stoß zählt jeweils der beste Versuch.

Die erreichte Gesamtpunktzahl wird nach folgender Tabelle in Noten umgerechnet:

Bewertung 4-Kampf Mädchen:

Alter	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
15	ab 1433 P.	1218-1432 P.	1003-1217 P.	717-1002 P.	430-716 P.	bis 429 P.
16	ab 1467 P.	1247-1466 P.	1027-1246 P.	734-1026 P.	440-733 P.	bis 439 P.
17	ab 1500 P.	1275-1499 P.	1050-1274 P.	750-1049 P.	450-749 P.	bis 449 P.
18	ab 1533 P.	1303-1532 P.	1073-1302 P.	767-1072 P.	460-766 P.	bis 459 P.
19	ab 1533 P.	1303-1532 P.	1073-1302 P.	767-1072 P.	460-766 P.	bis 459 P.
	ab 100%	85-100%	70-85%	50-70%	30-50%	bis 30%

Bewertung 4-Kampf Jungen:

Alter	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
15	ab 1633 P.	1388-1632 P.	1143-1387 P.	817-1142 P.	490-816 P.	bis 489 P.
16	ab 1767 P.	1502-1766 P.	1237-1501 P.	884-1236 P.	530-883 P.	bis 529 P.
17	ab 1867 P.	1587-1866 P.	1307-1586 P.	934-1306 P.	560-933 P.	bis 559 P.
18	ab 1967 P.	1672-1966 P.	1377-1671 P.	984-1376 P.	590-983 P.	bis 589 P.
19	ab 2067 P.	1757-2066 P.	1447-1756 P.	1034-1446 P.	620-1033 P.	bis 619 P.
	ab 100%	85-100%	70-85%	50-70%	30-50%	bis 30%

Wertungstabelle für den QA-Sport: Leichtathletik Mädchen 2:

Hoch- sprung	0,78	0,79	0,80	0,81	0,82	0,83	0,84	0,85	0,86	0,87	0,88	0,89	0,90	0,91	0,92	0,93	0,94	0,95	0,96	0,97	0,98	0,99	1,00	1,01	1,02
	3	11	20	28	36	44	52	60	68	76	84	92	99	107	115	123	130	138	145	153	160	168	175	182	190
	1,03	1,04	1,05	1,06	1,07	1,08	1,09	1,10	1,11	1,12	1,13	1,14	1,15	1,16	1,17	1,18	1,19	1,20	1,21	1,22	1,23	1,24	1,25	1,26	1,27
	197	204	211	218	226	233	240	247	254	261	268	275	281	288	295	302	309	315	322	329	335	342	349	355	362
	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52
	388	375	381	388	394	400	407	413	419	426	432	438	444	451	457	463	469	475	481	487	493	499	505	511	517
	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	1,59	1,60	1,61	1,62	1,63	1,64	1,65	1,66	1,67	1,68	1,69	1,70	1,71	1,72	1,73	1,74	1,75	1,76	1,77
	523	529	535	541	547	553	559	565	570	576	582	588	593	599	605	610	616	622	627	633	639	644	650	655	661
	1,78	1,79	1,80	1,81	1,82	1,83	1,84	1,85	1,86	1,87	1,88	1,89	1,90	1,91	1,92	1,93	1,94	1,95	1,96						
	666	672	677	683	688	694	699	705	710	715	721	726	731	737	742	747	753	758	763						

Weit- sprung	1,21	1,25	1,29	1,33	1,37	1,41	1,45	1,49	1,53	1,57	1,61	1,65	1,69	1,73	1,77	1,81	1,85	1,89	1,93	1,97	2,01	2,05	2,09	2,13	2,17
	3	11	20	28	37	45	53	61	68	76	84	91	99	106	113	121	128	135	142	149	155	162	169	175	182
	2,21	2,25	2,29	2,33	2,37	2,41	2,45	2,49	2,53	2,57	2,61	2,65	2,69	2,73	2,77	2,81	2,85	2,89	2,93	2,97	3,01	3,05	3,09	3,13	3,17
	168	195	201	208	214	220	226	232	238	245	250	256	262	268	274	280	285	291	297	302	308	313	319	324	330
	3,21	3,25	3,29	3,33	3,37	3,41	3,45	3,49	3,53	3,57	3,61	3,65	3,69	3,73	3,77	3,81	3,85	3,89	3,93	3,97	4,01	4,05	4,09	4,13	4,17
	335	340	346	351	356	362	367	372	377	382	387	392	397	402	407	412	417	422	427	432	437	441	446	451	456
	4,21	4,25	4,29	4,33	4,37	4,41	4,45	4,49	4,53	4,57	4,61	4,65	4,69	4,73	4,77	4,81	4,85	4,89	4,93	4,97	5,01	5,05	5,09	5,13	5,17
	460	465	470	474	479	483	488	493	497	502	506	511	515	519	524	528	533	537	541	546	550	554	558	563	567
	5,21	5,25	5,29	5,33	5,37	5,41	5,45	5,49	5,53	5,57	5,61	5,65	5,69	5,73	5,77	5,81	5,85	5,89	5,93	5,97	6,01	6,05	6,09	6,13	6,17
	571	575	580	584	588	592	596	600	604	608	613	617	621	625	629	633	637	641	645	648	652	656	660	664	668
16,21	16,25	16,29	16,33	16,37	16,41	16,45	16,49	16,53	16,57	16,61	16,65	16,69	16,73	16,77	16,81										
672	676	680	683	687	691	695	699	702	706	710	714	717	721	725	728										

Ball- wurf 200 g	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
	5	30	43	56	67	79	89	99	109	118	127	136	144	152	160	168	175	183	190	197	204	210	217	223	230
	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
	296	242	248	254	260	266	272	277	283	288	294	299	304	310	315	320	325	330	335	340	345	349	354	359	363
	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0	34,5	35,0	35,5	36,0	36,5	37,0	37,5	38,0	38,5	39,0	39,5
	368	373	377	382	386	390	395	399	404	408	412	416	420	425	429	433	437	441	445	449	453	457	461	464	468
	40,0	40,5	41,0	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	45,5	46,0	46,5	47,0	47,5	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0	50,5	51,0	51,5	52,0
	472	476	480	483	487	491	494	498	502	505	509	513	516	520	523	527	530	534	537	540	544	547	551	554	557
	52,5	53,0	53,5	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	58,0	58,5	59,0	59,5	60,0	60,5	61,0	61,5	62,0	62,5	63,0	63,5	64,0	64,5
	561	564	567	571	574	577	580	584	587	590	593	596	599	603	606	609	612	615	618	621	624	627	630	633	636
65,0	65,5	66,0	66,5	67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0	70,5	71,0	71,5	72,0	72,5	73,0	73,5	74,0							
639	642	645	648	651	654	657	660	663	666	669	671	674	677	680	683	686	688	691							

Kugel	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10
	6	15	24	33	42	51	59	67	75	83	91	99	106	113	121	128	135	141	148	155	161	168	174	181	187
	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60
	193	199	205	211	217	223	229	234	240	246	251	257	262	267	273	278	283	288	294	299	304	309	314	319	324
	6,70	6,80	6,90	7,00	7,10	7,20	7,30	7,40	7,50	7,60	7,70	7,80	7,90	8,00	8,10	8,20	8,30	8,40	8,50	8,60	8,70	8,80	8,90	9,00	9,10
	329	333	338	343	348	352	357	362	366	371	375	380	384	389	393	398	402	406	411	415	419	423	428	432	436
	9,20	9,30	9,40	9,50	9,60	9,70	9,80	9,90	10,00	10,10	10,20	10,30	10,40	10,50	10,60	10,70	10,80	10,90	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,50	11,60
	440	444	448	453	457	461	465	469	473	477	481	485	488	492	496	500	504	508	511	515	519	523	526	530	534
	11,70	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70	12,80	12,90	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10
	538	541	545	549	552	556	559	563	566	570	574	577	581	584	588	591	594	598	601	605	608	612	615	618	622
14,20	14,30	14,40	14,50	14,60	14,70	14,80	14,90	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	15,60	15,70	15,80	15,90	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	16,60	
625	628	632	635	638	641	645	648	651	654	658	661	664	667	671	674	677	680	683	686	689	693	696	699	702	
116,70	116,80	116,90	117,00	117,10	117,20	117,30	117,40	117,50	117,60	117,70	117,80	117,90	118,00	118,10	118,20	118,30	118,40								
705	708	711	714	717	720	723	726	729	732	735	738	741	744	747	750	753	756								

Wertungstabelle für den QA-Sport: Leichtathletik Jungen 1

100 m	22,6	22,5	22,4	22,3	22,2	22,1	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2
	5	8	11	14	17	20	22	25	29	32	35	38	41	44	47	51	54	57	60	64	67	71	74	78	81
	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7
	85	88	92	96	99	103	107	111	114	118	122	126	130	134	138	143	147	151	155	160	164	168	173	177	182
	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2
	187	191	196	201	206	210	215	220	225	231	236	241	246	252	257	263	268	274	280	285	291	297	303	309	315
15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	
322	328	334	341	347	354	361	368	375	382	389	396	404	411	419	426	434	442	450	458	466	475	483	492	501	
12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6					
509	518	528	537	546	556	566	576	586	596	607	617	628	639	650	662	673	685	697	710	722	735				

1 000 m	7:40	7:30	7:20	7:10	7:00	6:55	6:50	6:45	6:40	6:35	6:30	6:25	6:20	6:15	6:10	6:05	6:00	5:56	5:52	5:48	5:44	5:40	5:36	5:32	5:28
	2	10	19	27	37	41	46	51	57	62	67	73	78	84	90	96	103	108	113	119	124	130	136	142	148
	5:24	5:20	5:16	5:12	5:09	5:06	5:03	5:00	4:57	4:54	4:51	4:48	4:45	4:42	4:40	4:38	4:36	4:34	4:32	4:30	4:28	4:26	4:24	4:22	4:20
	154	161	167	174	179	184	190	195	201	207	213	219	225	231	235	239	244	248	253	257	262	266	271	276	281
	4:18	4:16	4:14	4:12	4:10	4:08	4:06	4:04	4:02	4:00	3:58	3:56	3:54	3:52	3:50	3:48	3:46	3:44	3:42	3:40	3:38	3:36	3:35	3:34	3:33
	286	291	296	301	307	312	317	323	329	334	340	346	352	358	364	371	377	384	391	397	404	411	415	419	422
3:32	3:31	3:30	3:29	3:28	3:27	3:26	3:25	3:24	3:23	3:22	3:21	3:20	3:19	3:18	3:17	3:16	3:15	3:14	3:13	3:12	3:11	3:10	3:09	3:08	
426	430	435	437	441	445	449	453	457	461	465	469	473	477	482	486	490	495	499	503	508	512	517	522	526	
3:07	3:06	3:05	3:04	3:03	3:02	3:01	3:00	2:59	2:58	2:57	2:56	2:55	2:54	2:53	2:52	2:51	2:50	2:49	2:48	2:47	2:46	2:45	2:44	2:43	
531	536	541	546	551	556	561	566	571	576	581	587	592	598	603	609	614	620	626	632	638	644	650	656	662	
2:42	2:41	2:40	2:39	2:38	2:37	2:36	2:35	2:34	2:33	2:32	2:31	2:30	2:29	2:28	2:27	2:26	2:25	2:24	2:23	2:22	2:21				
669	675	682	688	695	701	708	715	722	729	736	744	751	758	766	774	781	789	797	805	814	822				

Hochsprung	0,71	0,72	0,73	0,74	0,75	0,76	0,77	0,78	0,79	0,80	0,81	0,82	0,83	0,84	0,85	0,86	0,87	0,88	0,89	0,90	0,91	0,92	0,93	0,94	0,95
	2	9	16	24	31	38	45	52	59	66	73	80	87	94	101	107	114	121	127	134	141	147	154	160	167
	0,96	0,97	0,98	0,99	1,00	1,01	1,02	1,03	1,04	1,05	1,06	1,07	1,08	1,09	1,10	1,11	1,12	1,13	1,14	1,15	1,16	1,17	1,18	1,19	1,20
	173	179	186	192	198	204	211	217	223	229	235	241	247	253	259	265	271	277	283	289	295	300	306	312	318
	1,21	1,22	1,23	1,24	1,25	1,26	1,27	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45
	323	329	335	340	346	351	357	362	368	373	379	384	390	395	401	406	411	417	422	427	433	438	443	448	453
1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	1,59	1,60	1,61	1,62	1,63	1,64	1,65	1,66	1,67	1,68	1,69	1,70	
459	464	469	474	479	484	489	494	499	504	509	514	519	524	529	534	539	544	549	554	559	564	568	573	578	
1,71	1,72	1,73	1,74	1,75	1,76	1,77	1,78	1,79	1,80	1,81	1,82	1,83	1,84	1,85	1,86	1,87	1,88	1,89	1,90	1,91	1,92	1,93	1,94	1,95	
583	588	592	597	602	607	611	616	621	625	630	635	639	644	648	653	658	662	667	671	676	680	685	689	694	
1,96	1,97	1,98	1,99	2,00	2,01	2,02	2,03	2,04	2,05	2,06	2,07	2,08	2,09	2,10	2,11	2,12	2,13	2,14							
698	703	707	712	716	720	725	729	734	738	742	747	751	755	760	764	768	773	777							

Weit-sprung	1,33	1,37	1,41	1,45	1,49	1,53	1,57	1,61	1,65	1,69	1,73	1,77	1,81	1,85	1,89	1,93	1,97	2,01	2,05	2,09	2,13	2,17	2,21	2,25	2,29
	1	9	16	24	32	39	46	54	61	68	75	82	89	95	102	109	115	122	128	134	141	147	153	159	165
	2,33	2,37	2,41	2,45	2,49	2,53	2,57	2,61	2,65	2,69	2,73	2,77	2,81	2,85	2,89	2,93	2,97	3,01	3,05	3,09	3,13	3,17	3,21	3,25	3,29
	171	177	183	189	195	201	206	212	218	223	229	234	240	245	251	256	261	266	272	277	282	287	292	297	302
	3,33	3,37	3,41	3,45	3,49	3,53	3,57	3,61	3,65	3,69	3,73	3,77	3,81	3,85	3,89	3,93	3,97	4,01	4,05	4,09	4,13	4,17	4,21	4,25	4,29
	308	313	317	322	327	332	337	342	347	351	356	361	366	370	375	379	384	389	393	398	402	407	411	416	420
4,33	4,37	4,41	4,45	4,49	4,53	4,57	4,61	4,65	4,69	4,73	4,77	4,81	4,85	4,89	4,93	4,97	5,01	5,05	5,09	5,13	5,17	5,21	5,25	5,29	
424	429	433	438	442	446	450	455	459	463	467	472	476	480	484	488	492	496	500	504	508	513	517	521	524	
5,33	5,37	5,41	5,45	5,49	5,53	5,57	5,61	5,65	5,69	5,73	5,77	5,81	5,85	5,89	5,93	5,97	6,01	6,05	6,09	6,13	6,17	6,21	6,25	6,29	
528	532	536	540	544	548	552	556	560	563	567	571	575	579	582	586	590	594	597	601	605	608	612	616	619	
6,33	6,37	6,41	6,45	6,49	6,53	6,57	6,61	6,65	6,69	6,73	6,77	6,81	6,85	6,89	6,93	6,97	7,01	7,05	7,09	7,13	7,17	7,21	7,25	7,29	
623	627	630	634	638	641	645	648	652	655	659	662	666	669	673	676	680	683	687	690	694	697	700	704	707	
7,33	7,37	7,41	7,45	7,49	7,53	7,57	7,61	7,65	7,69	7,73	7,77	7,81	7,85	7,89	7,93	7,97	8,01	8,05							
71	714	717	721	724	727	731	734	737	741	744	747	750	754	757	760	763	767	770							

