

# Clara – Schumann - Gymnasium



## Bewertung Leichtathletik EF

| Cooper Test<br>Meter | Note    | 1+   | 1    | 1-   | 2+   | 2    | 2-   | 3+   | 3    | 3-   | 4+   | 4    | 4-   | 5+   | 5    | 5-   |
|----------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                      | Jungen  | 3050 | 2950 | 2850 | 2750 | 2650 | 2550 | 2450 | 2350 | 2250 | 2150 | 2050 | 1950 | 1850 | 1750 | 1650 |
|                      | Mädchen | 2750 | 2650 | 2550 | 2450 | 2350 | 2250 | 2150 | 2050 | 1950 | 1850 | 1750 | 1650 | 1550 | 1450 | 1350 |

## Bewertung Leichtathletik Q1/Q2

| Note | 5 km Lauf |         | Shuttle Run |         | Weitsprung |         | Hochsprung |         | Kugelstoßen         |                     |
|------|-----------|---------|-------------|---------|------------|---------|------------|---------|---------------------|---------------------|
|      | Jungen    | Mädchen | Jungen      | Mädchen | Jungen     | Mädchen | Jungen     | Mädchen | Jungen              | Mädchen             |
|      | Minuten   | Minuten | Minuten     | Minuten | Meter      | Meter   | Meter      | Meter   | Meter<br>6 kg Kugel | Meter<br>4 kg Kugel |
| 1+   | 22:30     | 25:30   | 11:30       | 9:00    | 5,30       | 4,05    | 1,49       | 1,26    | 9,25                | 8,05                |
| 1    | 23:30     | 26:30   | 11:00       | 8:35    | 5,20       | 3,95    | 1,46       | 1,24    | 9,00                | 7,85                |
| 1-   | 24:30     | 27:30   | 10:30       | 8:10    | 5,05       | 3,85    | 1,43       | 1,22    | 8,70                | 7,65                |
| 2+   | 25:35     | 28:35   | 10:00       | 7:45    | 4,90       | 3,74    | 1,40       | 1,20    | 8,40                | 7,45                |
| 2    | 26:40     | 29:40   | 9:30        | 7:20    | 4,75       | 3,63    | 1,37       | 1,17    | 8,10                | 7,20                |
| 2-   | 27:45     | 30:45   | 8:50        | 6:55    | 4,60       | 3,52    | 1,34       | 1,14    | 7,80                | 6,95                |
| 3+   | 28:55     | 31:55   | 8:10        | 6:30    | 4,45       | 3,40    | 1,31       | 1,11    | 7,50                | 6,70                |
| 3    | 30:05     | 33:05   | 7:30        | 6:00    | 4,30       | 3,28    | 1,28       | 1,08    | 7,15                | 6,45                |
| 3-   | 31:15     | 34:20   | 6:50        | 5:30    | 4,15       | 3,16    | 1,24       | 1,05    | 6,80                | 6,20                |
| 4+   | 32:30     | 35:35   | 6:10        | 5:00    | 4,00       | 3,04    | 1,20       | 1,02    | 6,45                | 5,95                |
| 4    | 33:45     | 36:50   | 5:30        | 4:30    | 3,85       | 2,92    | 1,16       | 0,99    | 6,10                | 5,70                |
| 4-   | 35:00     | 38:05   | 4:50        | 4:00    | 3,70       | 2,80    | 1,12       | 0,96    | 5,70                | 5,35                |
| 5+   | 36:20     | 39:25   | 4:10        | 3:30    | 3,55       | 2,67    | 1,08       | 0,93    | 5,30                | 4,95                |
| 5    | 37:40     | 40:45   | 3:30        | 3:00    | 3,40       | 2,54    | 1,04       | 0,90    | 4,90                | 4,50                |
| 5-   | 39:00     | 42:05   | 3:00        | 2:30    | 3,25       | 2,41    | 1,00       | 0,87    | 4,50                | 4,00                |