

NOTENTABELLE 12 MIN - LAUF

Halle (Volleyballfeld)

Note	K1	K2	K3	M1	M2	M3
6	27.5	28.0	28.5	25.5	26.0	26.5
5.9						
5.8	27.0	27.5	28.0		25.5	
5.7				25.00		26.0
5.6						
5.5	26.5	27.0	27.5		25.0	
5.4				24.5		25.5
5.3	26.0	26.5	27.0	24.0	24.5	25.0
5.2	25.50	26.00	26.50			24.5
5.1				23.5	24.0	
5	25.0	25.5	26.0	23.0	23.5	24.0
4.9	24.5	25.0	25.5	22.5	23.0	23.5
4.8	24.0	24.5	25.0	22.0	22.5	23.0
4.7	23.5	24.0	24.5	21.5	22.0	22.5
4.6		23.5	24.0	21.0	21.5	22.0
4.5	23.0	23.0	24.5		21.0	21.5
4.4	22.5			20.5		21.0
4.3	22.0	22.5	23.0	20.0	20.5	
4.2	21.5	22.0	22.5	19.5	20.0	20.5
4.1	21.0	21.5	21.0	19.0	19.5	20.0
4	20.5	21.0	21.5	18.5	19.0	19.5
3.9	20.0	20.5	21.0	18.0	18.5	19.0
3.8	19.0	20.0	20.5	17.5	18.0	18.5
3.7	19.0		20.0	17.0	17.5	18.0
3.6		19.5		16.5	17.0	17.5
3.5	18.5	19.0	19.5	16.0	16.5	17.0
3.4	18.0	18.5	19.0			16.5
3.3	17.5	18.0	18.5	15.5	16.0	
3.2		17.5	18.0		15.5	16.0
3.1	17.0			15.0		
3	16.5	17.0	17.5	14.5	15.0	15.5
2.9	16.0	16.5	17.0	14.0	14.5	15.0
2.8	15.5	16.0	16.5			
2.7	15.0	15.5	16.0	13.5	14.0	14.5
2.6				13.0	14.5	14.0
2.5	14.5	15.0	15.5			
2.4	14.0	14.5	15.0	12.5	13.0	13.5
2.3						
2.2	13.5	14.0	14.5	12.0	12.5	13.0
2.1						
2	13.0	13.5	14.0	11.5	12.0	12.5
1	Betrug oder Verweigerung					

Hinweise:

- Noten in Zehntelschritten
- Anzahl Runden (auf halbe Runden gerundet)
- K = Knaben / M = Mädchen; 1-3 = 1.-3. ORS

im Freien

Note	K1	K2	K3	M1	M2	M3
6	2750	2800	2900	2575	2600	2700
5.9	2720	2770	2870	2545	2570	2670
5.8	2690	2740	2840	2515	2540	2640
5.7	2660	2710	2810	2485	2510	2610
5.6	2630	2680	2780	2455	2480	2580
5.5	2600	2650	2750	2425	2450	2550
5.4	2570	2620	2720	2395	2420	2520
5.3	2540	2590	2690	2365	2390	2490
5.2	2510	2560	2660	2335	2360	2460
5.1	2480	2530	2630	2305	2330	2430
5	2450	2500	2600	2275	2300	2400
4.9	2410	2460	2560	2235	2260	2360
4.8	2370	2420	2520	2195	2220	2320
4.7	2330	2380	2480	2155	2180	2280
4.6	2290	2340	2440	2115	2140	2240
4.5	2250	2300	2400	2075	2100	2200
4.4	2210	2260	2360	2035	2060	2160
4.3	2170	2220	2320	1995	2020	2120
4.2	2130	2180	2280	1955	1980	2080
4.1	2090	2140	2240	1915	1940	2040
4	2050	2100	2200	1875	1900	2000
3.9	2010	2060	2160	1835	1860	1960
3.8	1970	2020	2120	1795	1820	1920
3.7	1930	1980	2080	1755	1780	1880
3.6	1890	1940	2040	1715	1740	1840
3.5	1850	1900	2000	1675	1700	1800
3.4	1810	1860	1960	1635	1660	1760
3.3	1770	1820	1920	1595	1620	1720
3.2	1730	1780	1880	1555	1580	1680
3.1	1690	1740	1840	1505	1540	1640
3	1650	1700	1800	1465	1500	1600
2.9	1610	1660	1760	1425	1460	1560
2.8	1570	1620	1720	1385	1420	1520
2.7	1530	1580	1680	1345	1380	1480
2.6	1490	1540	1640	1305	1340	1440
2.5	1450	1500	1600	1265	1300	1400
2.4	1410	1460	1560	1225	1260	1360
2.3	1370	1420	1520	1185	1220	1320
2.2	1330	1380	1480	1145	1180	1280
2.1	1290	1340	1440	1105	1140	1240
2	1260	1310	1410	1075	1110	1210
1	Betrug oder Verweigerung					

Hinweise:

- Noten in Zehntelschritten
- Distanz in Metern (auf ganze Zahl gerundet)
- K = Knaben / M = Mädchen; 1-3 = 1.-3. ORS

LEISTUNGSBESCHREIBUNG

Bewer- tung	Note	
sehr gut	5.4 - 6.0	Deine Ausdauerleistung ist sehr gut. Die Leistungsfähigkeit deines Herz-/Kreislaufsystems liegt weit über dem Durchschnitt. Dank deiner hervorragenden Ausdauer bist du auch im Alltag und beim Arbeiten resistent gegen Ermüdung und Stress, ausserdem profitierst von erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Weiter so! Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.
gut	4.8 - 5.3	Deine Ausdauerleistung ist gut. Die Leistungsfähigkeit deines Herz-/Kreislaufsystems liegt über dem Durchschnitt. Dank deiner guten Ausdauer bist du auch im Alltag und beim Arbeiten resistent gegen Ermüdung und Stress, ausserdem profitierst du von erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Wenn du dein Training intensivierst, kannst du sehr gute Werte erreichen. Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.
befriedigend	4.0 - 4.7	Deine Ausdauerleistung ist zufriedenstellend. Die Leistungsfähigkeit deines Herz-/Kreislaufsystems liegt ungefähr im Durchschnitt. Eine gute Ausdauer hilft im Alltag und beim Arbeiten gegen Ermüdung und Stress, ausserdem profitierst du von erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Regelmässiges Training lohnt sich also. Du könntest noch diese Woche mit einem Training beginnen und deine Leistungsfähigkeit verbessern. Vielleicht findest du eine/n Trainingspartner/in? Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.
ungenügend	<3.9	Deine Ausdauerleistung ist ungenügend. Die Leistungsfähigkeit deines Herz-/Kreislaufsystems liegt unter dem Durchschnitt. Eine gute Ausdauer hilft im Alltag und beim Arbeiten gegen Ermüdung und Stress, ausserdem wird die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Regelmässiges Training lohnt sich also. Du könntest noch diese Woche mit einem Training beginnen und deine Leistungsfähigkeit verbessern. Vielleicht findest du eine/n Trainingspartner/in? Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.

HALLENSKIZZE: Volleyballfeld

