

Empfehlungen zur Einordnung der quantitativen Messergebnisse in den Sportlichen Handlungsfeldern „Sich im Wasser bewegen / Schwimmen“ und „Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik“

Die vorliegenden Tabellen für die Jahrgangsstufen 5 mit 11 sind in ihrer Progression auf die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung (EPA) abgestimmt und können für alle weiterführenden Schulen als gemeinsame Orientierungsgrundlage dienen, da die motorische Entwicklung der Schülerinnen und Schüler prinzipiell von der Schulart unabhängig ist.

Diese Empfehlungen können nach pädagogischem Ermessen auf den Unterricht (z. B. verfügbare Übungszeit) sinnvoll angepasst werden. Inwieweit eine Sportlehrkraft von ihrem pädagogischen Beurteilungsspielraum Gebrauch macht, liegt in deren pädagogischer Verantwortung.

Rechenbeispiele für eine an der Klasse orientierte Bewertung sowie für die angemessene Berücksichtigung des individuellen Leistungsfortschritts sind am Ende des Dokuments aufgeführt.

Grundsätzlich stellt die Bewertung von quantitativ erfassten Leistungen nur eine Möglichkeit der Leistungsbewertung in diesen Sportlichen Handlungsfeldern dar. Bei z. B. Technikdemonstrationen erfolgt die Leistungsbewertung qualitativ, um den Entwicklungsstand bei den im Unterricht angestrebten Kompetenzen festzustellen.

Eine gewisse Auswahlmöglichkeit bei den innerhalb des Sportlichen Handlungsfeldes zu erbringenden Leistungsnachweisen hilft den Schülerinnen und Schülern, ihre eigenen Stärken zu reflektieren und einzubringen.

Die „Leistung im Bereich Ausdauer“ in dieser Empfehlung ist nicht mit der Kompetenzerwartung der Ausdauerleistung im Lernbereich „Gesundheit und Fitness“ gleichzusetzen, da die Kompetenzen im Ausdauerbereich in verschiedenen Sportlichen Handlungsfeldern entwickelt werden sollen. Beispielsweise wird die aerobe Ausdauer ebenso in Sportspielen, Aerobic, Skilanglauf oder im Schwimmen angesprochen und gefördert.

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik Mädchen

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Speerwurf 400 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
11	1	37	14,5	4,02	1,30	7,60	21,70	30,50	03:15	2500
	2	33	15,2	3,71	1,24	6,90	19,40	27,50	03:36	2300
	3	29	16,1	3,34	1,16	6,00	16,80	24,50	04:00	2050
	4	23	17,1	2,93	1,08	5,10	14,20	20,00	04:28	1800
	5	15	18,2	2,46	0,99	4,00	11,30	15,50	05:00	1500

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Speerwurf 400 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
10	1	35	14,8	3,91	1,25	7,30	21,00	27,50	03:17	2450
	2	31	15,6	3,60	1,18	6,50	18,60	25,00	03:39	2250
	3	27	16,5	3,24	1,10	5,60	15,90	21,50	04:03	2000
	4	21	17,5	2,82	1,02	4,60	13,10	18,00	04:32	1750
	5	14	18,6	2,36	0,93	3,60	10,00	13,50	05:04	1450

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
9	1	33	11,5	15,0	3,81	1,20	7,40	31,50	25,00	03:20	2400
	2	30	12,1	15,9	3,49	1,13	6,70	27,50	22,00	03:43	2200
	3	25	12,8	16,8	3,13	1,06	5,90	23,00	19,00	04:08	1950
	4	20	13,7	17,8	2,72	0,98	4,90	18,00	15,50	04:36	1700
	5	13	14,6	19,0	2,27	0,88	3,70	12,00	11,50	05:07	1400

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minuten-Lauf ab (m)
8	1	30	11,7	3,71	1,16	7,20	27,50	2350
	2	27	12,4	3,39	1,09	6,50	24,50	2150
	3	23	13,2	3,02	1,01	5,70	20,50	1900
	4	18	14,1	2,62	0,93	4,70	16,00	1650
	5	12	15,0	2,18	0,83	3,50	11,00	1350

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minuten-Lauf ab (m)
7	1	27	8,2	11,9	3,61	1,11	25,00	2300
	2	24	8,6	12,7	3,28	1,04	21,50	2100
	3	21	9,2	13,5	2,91	0,97	18,00	1850
	4	16	9,9	14,4	2,52	0,88	14,00	1600
	5	11	10,7	15,4	2,09	0,77	10,00	1300

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)
6	1	24	8,5	3,50	1,07	25,00
	2	21	9,0	3,17	1,00	22,00
	3	18	9,6	2,81	0,92	19,00
	4	14	10,2	2,41	0,83	15,50
	5	10	11,1	1,99	0,72	12,00

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)
5	1	20	8,7	3,40	1,03	20,00
	2	18	9,3	3,06	0,97	17,50
	3	15	9,9	2,70	0,89	15,00
	4	12	10,6	2,31	0,80	12,00
	5	8	11,5	1,90	0,68	10,00

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik Jungen

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 5 kg ab (m)	Speerwurf 600 g ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
11	1	37	13,1	5,01	1,50	9,54	34,00	02:35	2850
	2	32	13,6	4,64	1,42	8,65	30,50	02:45	2650
	3	29	14,4	4,18	1,32	7,55	26,20	03:00	2400
	4	22	15,3	3,65	1,19	6,24	21,10	03:15	2050
	5	15	16,2	3,07	1,05	4,85	15,30	03:40	1650

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 5 kg ab (m)	Speerwurf 600 g ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
10	1	35	13,3	4,77	1,44	8,80	33,00	02:39	2800
	2	31	14,0	4,40	1,36	7,90	29,10	02:51	2600
	3	27	14,8	3,96	1,25	6,90	24,50	03:07	2350
	4	21	15,7	3,46	1,14	5,70	19,20	03:24	2000
	5	14	16,7	2,92	1,00	4,30	13,00	03:52	1600

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
9	1	33	10,9	13,6	4,53	1,37	9,00	47,00	02:43	2750
	2	30	11,4	14,3	4,17	1,29	8,10	41,50	02:56	2500
	3	25	12,1	15,2	3,75	1,19	7,00	35,50	03:16	2250
	4	20	12,9	16,1	3,27	1,08	5,80	28,00	03:34	1950
	5	13	13,7	17,1	2,76	0,95	4,50	19,00	04:05	1550

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minuten-Lauf ab (m)
8	1	30	11,1	4,28	1,30	8,12	42,00	2700
	2	27	11,8	3,94	1,22	7,22	37,50	2450
	3	23	12,5	3,53	1,13	6,31	32,50	2200
	4	18	13,3	3,09	1,02	5,21	25,50	1900
	5	12	14,2	2,60	0,91	3,92	17,00	1500

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minuten-Lauf ab (m)
7	1	27	8,0	11,4	4,04	1,23	37,00	2600
	2	24	8,4	12,1	3,71	1,15	33,50	2400
	3	21	8,9	12,9	3,32	1,07	29,00	2150
	4	16	9,6	13,7	2,90	0,96	23,00	1850
	5	11	10,3	14,6	2,44	0,86	14,00	1450

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)
6	1	24	8,2	3,80	1,17	33,00
	2	21	8,8	3,47	1,09	29,50
	3	18	9,3	3,10	1,00	26,00
	4	14	10,0	2,71	0,91	20,50
	5	10	10,8	2,29	0,81	12,00

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)
5	1	20	8,5	3,56	1,10	33,00
	2	18	9,1	3,24	1,02	28,50
	3	15	9,7	2,89	0,94	24,00
	4	12	10,4	2,52	0,85	19,50
	5	8	11,2	2,13	0,76	14,00

Sich im Wasser bewegen / Schwimmen Mädchen

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
11	1	37	00:50,9	00:42,3	00:49,1	01:57,4	01:42,0	01:53,9	10:20,8	09:40,2
	2	33	00:55,9	00:46,8	00:54,4	02:09,3	01:54,3	02:06,3	11:25,7	11:04,6
	3	29	01:02,3	00:52,3	01:00,7	02:23,1	02:08,0	02:20,3	12:36,2	12:30,9
	4	23	01:10,1	00:59,1	01:08,3	02:39,0	02:23,7	02:36,3	14:01,8	14:06,0
	5	15	01:20,1	01:07,5	01:17,3	02:57,4	02:41,7	02:54,5	15:43,3	15:50,3

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
10	1	35	00:52,3	00:44,7	00:50,9	02:01,7	01:47,3	01:58,9	10:36,5	10:02,4
	2	31	00:57,6	00:49,9	00:56,6	02:14,6	02:01,2	02:12,1	11:45,4	11:30,2
	3	27	01:04,3	00:56,0	01:03,4	02:29,3	02:16,7	02:26,8	13:03,4	13:01,8
	4	21	01:12,5	01:03,3	01:11,2	02:45,8	02:34,2	02:43,1	14:30,5	14:41,1
	5	14	01:22,7	01:12,0	01:20,5	03:04,7	02:54,1	03:01,5	16:09,7	16:25,8

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	33	00:53,6	00:47,2	00:52,7	02:05,9	01:52,7
	2	30	00:59,3	00:53,1	00:58,9	02:19,8	02:08,2
	3	25	01:06,4	00:59,7	01:06,0	02:35,4	02:25,3
	4	20	01:14,8	01:07,5	01:14,2	02:52,7	02:44,6
	5	13	01:25,3	01:16,5	01:23,6	03:12,1	03:06,6

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)
8	1	30	00:54,9	00:49,7	00:54,4	02:10,1
	2	27	01:01,0	00:56,2	01:01,2	02:25,1
	3	23	01:08,4	01:03,4	01:08,7	02:41,6
	4	18	01:17,2	01:11,7	01:17,2	02:59,6
	5	12	01:27,8	01:21,1	01:26,7	03:19,5

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
7	1	27	00:56,3	00:52,1	00:56,2
	2	24	01:02,7	00:59,3	01:03,4
	3	21	01:10,4	01:07,1	01:11,4
	4	16	01:19,6	01:15,9	01:20,1
	5	11	01:30,4	01:25,7	01:29,9

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
6	1	24	00:57,6	00:54,6	00:58,0
	2	21	01:04,4	01:02,4	01:05,7
	3	18	01:12,5	01:10,8	01:14,1
	4	14	01:21,9	01:20,1	01:23,1
	5	10	01:33,0	01:30,2	01:33,0

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	25 m Brust ab (min:s)	25 m Freistil ab (min:s)
5	1	20	00:26,0	00:24,0
	2	18	00:28,8	00:26,8
	3	15	00:32,3	00:30,3
	4	12	00:36,7	00:34,7
	5	8	00:42,0	00:40,0

Sich im Wasser bewegen / Schwimmen Jungen

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
11	1	37	00:46,4	00:38,4	00:43,7	01:46,2	01:30,1	01:42,9	09:33,3	08:44,6
	2	33	00:51,5	00:42,7	00:48,7	01:57,9	01:41,4	01:54,9	10:21,5	09:57,3
	3	29	00:57,6	00:48,1	00:54,7	02:10,9	01:54,4	02:08,3	11:16,2	11:12,9
	4	23	01:05,3	00:54,7	01:01,8	02:25,3	02:09,3	02:23,2	12:31,0	12:35,9
	5	15	01:14,7	01:03,1	01:10,6	02:41,5	02:26,5	02:40,0	14:01,9	14:06,0

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
10	1	35	00:48,1	00:40,9	00:45,5	01:51,1	01:35,8	01:49,2	09:51,6	09:11,1
	2	31	00:53,7	00:45,9	00:51,1	02:03,9	01:48,6	02:02,0	10:42,9	10:27,5
	3	27	01:00,3	00:51,8	00:57,5	02:18,3	02:03,0	02:15,8	11:46,4	11:47,8
	4	21	01:08,2	00:58,9	01:05,1	02:34,4	02:19,4	02:30,8	13:03,1	13:14,9
	5	14	01:17,7	01:07,5	01:14,1	02:52,5	02:38,1	02:47,4	14:36,8	14:47,0

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	33	00:49,8	00:43,5	00:47,4	01:55,9	01:41,4
	2	30	00:55,9	00:49,0	00:53,4	02:09,9	01:55,7
	3	25	01:03,0	00:55,5	01:00,4	02:25,8	02:11,5
	4	20	01:11,1	01:03,0	01:08,3	02:43,4	02:29,4
	5	13	01:20,8	01:11,9	01:17,6	03:03,5	02:49,6

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)
8	1	30	00:51,5	00:46,0	00:49,3	02:00,7
	2	27	00:58,1	00:52,1	00:55,8	02:15,9
	3	23	01:05,6	00:59,1	01:03,3	02:33,2
	4	18	01:14,1	01:07,1	01:11,6	02:52,5
	5	12	01:23,8	01:16,2	01:21,0	03:14,5

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
7	1	27	00:53,2	00:48,5	00:51,1
	2	24	01:00,3	00:55,3	00:58,2
	3	21	01:08,3	01:02,8	01:06,1
	4	16	01:17,0	01:11,3	01:14,8
	5	11	01:26,8	01:20,6	01:24,5

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
6	1	24	00:54,9	00:51,0	00:53,0
	2	21	01:02,5	00:58,4	01:00,6
	3	18	01:10,9	01:06,5	01:09,0
	4	14	01:19,9	01:15,4	01:18,1
	5	10	01:29,8	01:25,0	01:28,0

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	25 m Brust ab (min:s)	25 m Freistil ab (min:s)
5	1	20	00:25,0	00:22,0
	2	18	00:27,8	00:24,8
	3	15	00:31,3	00:28,3
	4	12	00:35,7	00:32,7
	5	8	00:41,0	00:38,0

Quantitative Leistungsbewertung unter Berücksichtigung einer sozialen bzw. individuellen Bezugsnorm

1 Berechnung einer an der Klasse orientierten Bewertung mit Hilfe des Mittelwerts der besten vier Leistungen der Klasse als Referenzwert

a) Bei Messung einer zu minimierenden Größe, z. B. Zeit

Note	1	2	3	4	5	6
Leistung in Relation zum Referenzwert	ab 106%	ab 115%	ab 125%	ab 140%	ab 160%	über 160%

Rechenbeispiel für Zeitmessung: 2000m-Lauf, Mädchen, Jgst. 9

Berechnung Mittelwert der vier besten Zeiten (min:s)

$$(9:34 + 9:48 + 9:50 + 9:56) / 4 = 9:47 (= \text{Referenzwert})$$

Note	1	2	3	4	5	6
Referenzwert 9:47 (= 587s)	ab 10:22 (587s x 106% = 622s)	ab 11:15 (587s x 115% = 675s)	ab 12:13 (587s x 125% = 733s)	ab 13:41 (587s x 140% = 821s)	ab 15:39 (587s x 160% = 939s)	über 15:39 160%, d. h > 939s

b) Bei Messung einer zu maximierenden Größe, z. B. Weite, Höhe, Anzahl von Wiederholungen einer Übung

Note	1	2	3	4	5	6
Leistung in Relation zum Referenzwert	ab 94%	ab 85%	ab 75%	ab 60%	ab 40%	unter 40%

Rechenbeispiel für Weitenmessung: Standstoß Medizinball 3 kg, Jungen, Jgst. 8

Mittelwert der vier besten Weiten:

$$(9,25 \text{ m} + 9,10 \text{ m} + 8,95 \text{ m} + 8,90 \text{ m}) / 4 = 9,05 \text{ m} (= \text{Referenzwert})$$

Note	1	2	3	4	5	6
Referenzwert 9,05 m	ab 8,50 m (9,05 m x 94% = 8,50 m)	ab 7,69 m (9,05 m x 85% = 7,69 m)	ab 6,78 m (9,05 m x 75% = 6,78 m)	ab 5,43 m (9,05 m x 60% = 5,43 m)	ab 3,62 m (9,05 m x 40% = 3,62 m)	< 3,62 m < 40%, d.h. < 3,62 m

2 Beispiel für eine Leistungsbewertung unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsfortschritts

Insbesondere für anfangs in einer Sportart schwächere Schülerinnen bzw. Schüler ist eine Leistungsbewertung, die die individuelle Leistungssteigerung angemessen berücksichtigt, sehr motivierend. Damit wird ein echter Anreiz geschaffen - auch zusätzlich zum Sportunterricht – die eigene Leistungsfähigkeit zu trainieren.

Ablaufschema

- Eingangstest
- Trainings- / Übungsphase
- Ausgangstest
- Differenz der Ergebnisse von Eingangs- und Ausgangstest bilden die Basis für eine Benotung

Idealfall

Die Schülerin bzw. der Schüler erbringt bei Eingangs- und Ausgangstest jeweils ihre bzw. seine zu diesem Zeitpunkt optimale Leistung.

Problemfälle

- a) Die Schülerin bzw. der Schüler „schont“ sich beim Eingangstest bzw. die Leistung entspricht hier nicht seinem tatsächlichen Leistungsvermögen. Beim Ausgangstest ruft er sein eigentliches ursprüngliches Leistungsvermögen ab. Die Differenz von Eingangs- und Ausgangsleistung wäre groß, ohne dass sich die Leistungsfähigkeit wirklich verbessert hätte.
- b) Eine sehr gute, z. B. Vereins-Sportlerin bzw. ein sehr guter, z. B. Vereins-Sportler kann sich im Rahmen der Schulsportstunden – wenn überhaupt – nur unmerklich steigern, evtl. erbringt sie bzw. er im Ausgangstest sogar eine schwächere Leistung. Sie bzw. er würde unter Umständen für seine gute Ausgangsleistung „bestraft“.

Lösungsvorschlag

In die Bewertung fließen ein:

- a) Eingangstest (1-fach gewichtet)
- b) Ausgangstest (1-fach gewichtet)
- c) Leistungssteigerung (3-fach gewichtet)
- d) Die Gesamtnote kann dabei nicht schlechter sein als die bessere Note von Eingangstest oder Ausgangstest (**Sonderfall**).

Zielsetzung

Damit wird sichergestellt, dass

- a) man beim Eingangstest nicht bewusst eine schlechtere Leistung erbringt,
- b) man bei einem sehr guten Ergebnis im Ausgangstest aufgrund einer evtl. nur geringen Steigerung nicht schlechter gestellt wird und
- c) die Leistungsverbesserung angemessen berücksichtigt werden kann.

Rechenbeispiele für eine Leistungsbewertung unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsfortschritts
Jungen, Jgst. 6, Brustschwimmen 50m

Durchführung eines Eingangstests und eines Ausgangstests nach der Trainingsphase unter Bewertung der Ergebnisse nach den allgemeinen Empfehlungen:

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)
6	1	00:54,9
	2	01:02,5
	3	01:10,9
	4	01:19,9
	5	01:29,8

Berechnung der individuellen Leistungssteigerung, z. B.:

Note	1	2	3	4	5
Steigerung im Verhältnis zum Eingangstest	ab 5%	ab 4%	ab 3%	ab 2%	ab 1%

Beispiel für einen Schüler der Jgst. 6:

- Zeit Eingangstest: 1 min 20,3 s (= 80,3 s).
- Zeit Ausgangstest: 1 min 16,4 s, (=76,4 s)
- Verbesserung absolut: 3,9 s
- Verbesserung relativ: $(3,9 / 80,3) \times 100\% = 4,8\%$
- Verbesserungsnote: 2

Berechnung der Gesamtnote, wenn kein Sonderfall vorliegt:

(Note Eingangstest + Note Ausgangstest + 3 x Verbesserungsnote) / 5

Name	Zeit Eingangstest (min:s)	Note Eingangstest (x1)	Zeit Ausgangstest (min:s)	Note Ausgangstest (x1)	Verbesserung absolut	Verbesserung relativ	Verbesserungsnote (x3)	Gesamtnote	Bemerkung
Max	1:20,3	5	1:16,4	4	3,9 s	4,8%	2	3	
Toni	0:52,2	1	0:52,1	1	0,1 s	0,1%	---	1	Sonderfall
Franz	1:10,8	2	1:11,0	3	- 0,2 s	- 0,3%	---	2	Sonderfall

Bemerkung: Die Gesamtnote kann nicht schlechter sein als die bessere Note von Eingangstest oder Ausgangstest (**Sonderfall**).