

Matura Limits

Aus allen Sportarten sind zwei Individual- und eine Mannschaftssportart zu wählen. Der Block Kondition ist für alle Kandidaten verpflichtend.

Leichtathletik

Kugel ist Pflicht, eine Lauf-, eine Sprung- und eine Wurfdisziplin muss gewählt werden.

männlich

	1	2	3	4	5
100m	unter 12,3 s	12,8s	13,3s	13,8s	über 13,8
1000m	unter 3,00 min	3,10 min	3,20 min	3,30 min	über 3,30
Hoch	Ab 160	155	150	145	unter 145
Weit	über 5,40 m	5,10 m	4,80 m	4,50 m	unter 4,50 m
Diskus	über 32	28	22	18	unter 18
Speer	über 37	32	26	20	unter 20
Kugel (6)	über 10,00 m	9,40 m	8,70 m	8,00 m	unter 8,00m

weiblich

	1	2	3	4	5
100m	unter 13,3 s	13,8s	14,3s	14,8s	über 14,8
800m	unter 3,00 min	3,10 min	3,20 min	3,30 min	über 3,30
Hoch	145	140	135	130	unter 130
Weit	über 4,70 m	4,40 m	4,20 m	4,00 m	unter 4,00 m
Diskus	27	23	19	15	unter 15
Speer	30	26	21	16	unter 16
Kugel (4)	über 8,80 m	8,20 m	7,60 m	7,00 m	unter 7,00m

Gerätturnen

Turn 10 Programm für Schulen;

Die Maturanten/innen müssen sich die Übungen eigenständig zusammenstellen

Burschen: Boden, Barren, Sprung, Reck

Mädchen: Boden, Balken, Sprung, Reck

Notenschlüssel pro Gerät:

Mindestens 6 Punkte Schwierigkeitsnote

0,00 - 10,0 Punkte Note 5

10,10 – 12,50 Punkte Note 4

12,60 – 15,00 Punkte Note 3

15,10 – 17,50 Punkte Note 2

Volleyball

1.) Zuspiel 2 gegen 2 oder 3 gegen 3

Oberes Zuspiel: frontal; seitlich; über Kopf; im Sprung

Unteres Zuspiel: frontal; seitlich

2.) Service: Zielfläche oder im Sprung

3.) Stellen des Balles: von Position 2 und 3; hohes Aufspiel

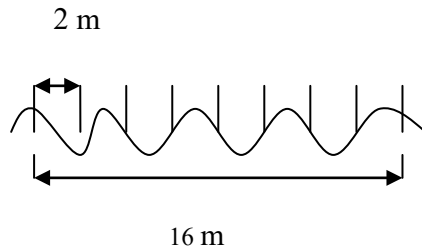
Angriffschlag: von Position 2,3 und 4

4.) Spielbeobachtung

Fußball

Vier Technikaufgaben zur Überprüfung fußballtechnischer Grundfertigkeiten.

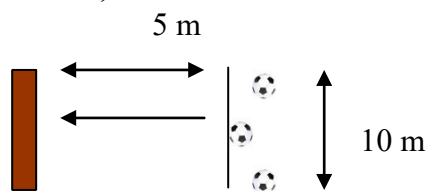
1. Ballführen/Dribbeln um neun Slalomstangen



- Die Stangen stehen in einer Linie hintereinander, in einem Abstand von zwei Metern
- Die erste Malstange befindet sich auf der Start- und Ziellinie
- Dribbeln in beliebiger Weise durch die acht Tore hin und zurück
- Jeder Schüler hat zwei Durchgänge, wobei der bessere Versuch gewertet wird
- Zeitmessung in Sekunden (bei Auslassen eines Tores bzw. bei Umstoßen einer Slalomstange mit dem Körper werden jeweils zwei Sekunden addiert)

Zeit	Punkte
bis 15 sec.	5
15,1 - 17,0	4
17,1 - 19,0	3
19,1 - 21,0	2
ab 21,1	1

2. Passen (rebound)

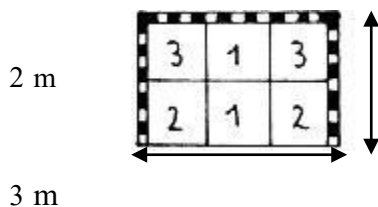


Langbank

- Eine Langbank als Ballprellwand
- Passlinie genau markieren
- Der Spieler muss den Ball mit der Innenseite 30 Sekunden gegen eine Ballprellwand spielen. Der Abstand zur Bank beträgt fünf Meter. Während der Übung darf zweimal ein Ersatzball verwendet werden.
- Jeder Schüler hat 2 Versuche

Versuche	Punkt
Ab 18	5
15 - 17	4
12 - 14	3
9 - 11	2
8	1

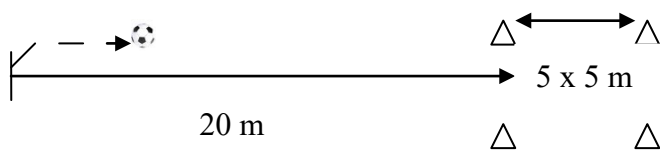
3. Ziel- Torschuss auf ein genormtes Handballtor



- Entfernung zum Tor: zehn Meter (Ball wird aus der Ruhelage geschossen)
- Jeder Schüler hat fünf Versuche
- Tor wird in sechs Zonen unterteilt, denen eine bestimmte Punktezahl zugeordnet ist; Schüsse die nicht in das Tor gehen, werden mit 0 Punkten gewertet. Berührt der Ball eine der Grenzlinien der Zonen im Tor, so gilt die jeweils höhere Punktezahl

Punkte	Punkte
15 - 13	5
12 - 10	4
9 - 7	3
6 - 4	2
3	1

4. Zielpassen (Flanken) in ein gekennzeichnetes Feld



- Entfernung: 20 Meter (Ball wird aus der Ruhelage geschossen), jeder Schüler hat sechs Versuche
- Der Ball wird in ein gekennzeichnetes Feld mit einem Spannstoß geflankt

Gültige Versuche	Punkte
5 - 6	5
4	4
3	3
2	2
1	1

Notenschlüssel

Punkte	Note
weniger als 10	5
10 - 11	4
12 - 14	3
15 - 17	2
18 - 20	1

Schwimmen

In allen vier Schwimmstilen Limits

50m Kraul:

4	♂ 44 Sek. ♀ 50 Sek.
3	♂ 40 Sek. ♀ 46 Sek.
2	♂ 36 Sek. ♀ 42 Sek.
1	♂ 32 Sek. ♀ 38 Sek.

50m Brust

4	♂ 55 Sek. ♀ 1:01 Sek.
3	♂ 51 Sek. ♀ 55 Sek.
2	♂ 47 Sek. ♀ 51 Sek.
1	♂ 43 Sek. ♀ 49 Sek.

50 Rücken

4	♂ 51 Sek. ♀ 57 Sek.
3	♂ 47 Sek. ♀ 53 Sek.
2	♂ 43 Sek. ♀ 49 Sek.
1	♂ 39 Sek. ♀ 45 Sek.

25m Delphin

4	♂ 23 Sek. ♀ 28 Sek.
3	♂ 21 Sek. ♀ 26 Sek.
2	♂ 19 Sek. ♀ 24 Sek.
1	♂ 17 Sek. ♀ 22 Sek.

Kajak

Zulassungsbedingung ist eine Wildwasserfahrt (Mur)

1.) Eskimorolle

2.) Achterfahrt zwischen zwei Toren

4	♂ 28 Sek. ♀ 31 Sek.
3	♂ 27 Sek. ♀ 30 Sek.
2	♂ 26 Sek. ♀ 29 Sek.
1	♂ 25 Sek. ♀ 28 Sek.

Berührung = +2

Kondition

	5	4	3	2	1
Sprungkraft					
Standweit ♂	U 215	215-225	226-235	236-245	Ü 245
♀	U 190	191-200	201-210	211-220	Ü 220
Dreierkopp ♂	U 590	590-610	611-650	651-700	Ü 700
♀	U 490	490-510	511-550	551-600	Ü 600
Kraft					
Beugestütz ♂	U 7	7-9	10-12	13-15	Ü 15
♀	U 5	5-7	8-10	11-13	Ü 13
Klimmzüge ♂	U 7	7-9	10-12	13-15	Ü 15
♀	U 5	5-7	8-10	11-13	Ü 13
Liegestütz	Griffbreite	außen 70cm			
♂	U 15	15-20	21-25	26-30	Ü 30
♀	U 8	8-11	12-15	16-19	Ü 19
Beweglichkeit					
Grundstand	Keine Bodenberührung	10 s Finger am Boden	10 s Faust am Boden	Handflächen am Boden 5 s	Gebeugte Ellbogen 5 s
Grätschstand Beine senkrecht		Handflächen am Boden 10 s + gebeugte Ellboge	Ellbogen am Boden 5 s	Kopf 10cm über Boden	Kopf am Boden
Seilklettern					
♂	u. 1x	1x	1x+2F	1x+4F	2x
♀	U4F	4F	1x	1x+1F	1x+2F

Seilklettern ist Pflicht; Aus Sprungkraft, Kraft und Beweglichkeit je ein Limit