

## Gesundheitsorientierte Fitness

### Schülerinnen

Q12/Q13

1. AA	2. AA	5 000-m-Lauf	1 000-m-Schwimmen
–	15	25:15	22:43
15	14	25:45	23:32
14	13	26:15	24:22
13	12	26:45	25:13
12	11	27:30	26:03
11	10	28:15	26:52
10	9	29:00	27:45
9	8	30:00	28:37
8	7	31:00	29:30
7	6	32:00	30:22
6	5	33:00	31:15
5	4	34:00	32:32
4	3	35:15	33:53
3	2	36:30	35:15
2	1	37:45	36:42
1	–	39:00	38:13

- Eine Ausdauerleistung im Laufen (5 000 m) oder Schwimmen (1 000 m).
- Eine komplexe Aufgabenstellung aus einem der Bereiche Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit oder kombiniert im Kontext eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings.

## Gesundheitsorientierte Fitness

### Schüler

Q12/Q13

1. AA	2. AA	5 000-m-Lauf	1 000-m-Schwimmen
–	15	21:15	21:15
15	14	21:45	21:52
14	13	22:15	22:30
13	12	22:45	23:07
12	11	23:30	23:45
11	10	24:15	24:22
10	9	25:00	25:00
9	8	26:00	25:37
8	7	27:00	26:15
7	6	28:00	26:55
6	5	29:00	27:43
5	4	30:00	28:49
4	3	31:15	29:58
3	2	32:30	31:08
2	1	33:45	32:22
1	–	35:00	33:37

- Eine Ausdauerleistung im Laufen (5 000 m) oder Schwimmen (1 000 m).
- Eine komplexe Aufgabenstellung aus einem der Bereiche Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit oder kombiniert im Kontext eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings.