



Aufgabe 2.37:

In Tabelle 1.1 werden die Leistungen in drei Ausdauerformen mit Notenpunkten versehen. Die Punktwerte für den 3000-m-Lauf entsprechen den Abituranforderungen für das Sportabitur 2023 in Baden-Württemberg.

a) **Benenne** für alle drei Testformen jeweils den Hauptenergiegewinnungsweg sowie die überwiegend benutzten Energiespeicher.

b) **Benenne** die für die jeweilige Testform geeignetste Trainingsmethode und **begründe** Deine Auswahl.

c) **Diskutiere**, ob ein solcher Test die Ausdauerleistungsfähigkeit besser misst als ein Laktatstufentest.

Männlich				Weiblich			
Punkte	30-min-Lauf [m]	3000-m-Lauf [min]	1000-m-Lauf [min]	Punkte	30-min-Lauf [m]	3000-m-Lauf [min]	800-m-Lauf [min]
15	7050	11:20	2.58	15	6000	14:44	2.31
14,5	7000	11:28	3.00	14,5	5950	14:57	2.32
14	6950	11:35	3.02	14	5900	15:11	2.33
13,5	6900	11:43	3.04	13,5	5850	15:25	2.35
13	6850	11:50	3.06	13	5800	15:39	2.37
12,5	6775	11:57	3.08	12,5	5725	15:53	2.39
12	6700	12:05	3.10	12	5650	16:07	2.41
11,5	6625	12:12	3.12	11,5	5575	16:21	2.43
11	6550	12:20	3.14	11	5500	16:35	2.45
10,5	6450	12:30	3.16	10,5	5400	16:49	2.46
10	6350	12:40	3.18	10	5300	17:03	2.48
9,5	6250	12:50	3.20	9,5	5200	17:17	2.50
9	6150	13:01	3.22	9	5100	17:32	2.52
8,5	6025	13:11	3.25	8,5	4975	17:47	2.54
8	5900	13:21	3.28	8	4850	18:02	2.56
7,5	5775	13:31	3.30	7,5	4725	18:17	2.58
7	5650	13:42	3.32	7	4600	18:33	3.00
6,5	5525	13:52	3.34	6,5	4475	18:49	3.02
6	5400	14:02	3.36	6	4350	19:05	3.04
5,5	5275	14:12	3.39	5,5	4225	19:22	3.07
5	5125	14:23	3.42	5	4075	19:39	3.10
4,5	4975	14:59	3.44	4,4	3925	19:57	3.12
4	4825	15:35	3.46	4	3775	20:15	3.14
3,5	4675	16:11	3.48	3,5	3625	20:36	3.16
3	4525	16:47	3.50	3	3475	20:57	3.18
2,5	4375	17:23	3.52	2,5	3325	21:23	3.20
2	4200	17:59	3.54	2	3150	21:49	3.23
1,5	4025	18:35	3.57	1,5	2975	22:21	3.26
1	3850	19:12	4.00	1	2800	22:54	3.29

Tab. 1: Ausdauernotentabelle