

Universität Leipzig  
Sportwissenschaftliche Fakultät

# **Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung für die Bachelorstudiengänge Sportwissenschaft und Sportmanagement und für den polyvalenten Bachelorstudiengang mit dem berufsfeldspezifischen Profil Lehramt an Grund-, Mittel- und Förderschulen sowie Höheres Lehramt an Gymnasien mit dem Kernfach Sport**

Vom 10. Februar 2012

Aufgrund des Gesetzes über die Hochschulen im Freistaat Sachsen (Sächsisches Hochschulgesetz – SächsHSG) vom 10. Dezember 2008 (SächsGVBl. S. 900), zuletzt geändert durch das Gesetz begleitender Regelungen zum Doppelhaushalt 2011/2012 (Haushaltsbegleitgesetz 2011/2012 – HBG 2011/2012) vom 15. Dezember 2010 (SächsGVBl. S. 387), hat die Universität Leipzig am 26. Januar 2012 folgende Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung für die Bachelorstudiengänge Sportwissenschaft und Sportmanagement sowie für den polyvalenten Bachelorstudiengang mit dem berufsfeldspezifischen Profil Lehramt an Grund-, Mittel- und Förderschulen sowie Höheres Lehramt an Gymnasien mit dem Kernfach Sport erlassen:

## **Inhaltsverzeichnis:**

- § 1 Zweck der Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 2 Zulassung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 3 Gegenstand der Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 4 Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 5 Termine und Wiederholungsmöglichkeit
- § 6 Ausnahmeregelungen
- § 7 Anerkennung von Nachweisen anderer Einrichtungen
- § 8 Studienort- und Studiengangwechsel

§ 9 Gültigkeitsdauer

§ 10 Inkrafttreten, Veröffentlichung und Übergangsregelungen

Anlage

Testmanuale

## **§ 1**

### **Zweck der Feststellung der sportpraktischen Eignung**

Für das Studium in den Bachelorstudiengängen Sportwissenschaft und Sportmanagement sowie im polyvalenten Bachelorstudiengang mit dem berufsfeldspezifischen Profil Lehramt an Grund-, Mittel- und Förderschulen sowie Höheres Lehramt an Gymnasien mit dem Kernfach Sport an der Universität Leipzig ist in Übereinstimmung mit § 2 der jeweiligen Studienordnung der Nachweis über die Feststellung der sportpraktischen Eignung eine Zugangsvoraussetzung; diese muss vor Aufnahme des Studiums erbracht werden. Eine bedingte Einschreibung ist nicht möglich.

## **§ 2**

### **Zulassung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung**

- (1) Zur Feststellung der sportpraktischen Eignung kann zugelassen werden, wer
  1. die Hochschulreife (allgemeine Hochschulreife, einschlägige fachgebundene Hochschulreife oder ein durch Rechtsvorschrift oder von der zuständigen staatlichen Stelle als gleichwertig anerkanntes Zeugnis) besitzt oder im laufenden oder kommenden Schuljahr anstrebt,
  2. durch ein im Prüfungsjahr ausgestelltes ärztliches Attest die uneingeschränkte Sporttauglichkeit sowie die Unbedenklichkeit bezüglich der Teilnahme an der Feststellung der sportpraktischen Eignung nachweist und
  3. eine Schwimmbefähigung (Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Silber oder höher oder Deutsches Schwimmbadabzeichen in Silber oder höher) nachweist. Der Nachweis ist im Original oder als beglaubigte Kopie zu erbringen.
- (2) Der schriftliche Antrag auf Zulassung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung erfolgt form- und fristgebunden unter Beifügung der in Absatz 1, Nr. 2 und 3 genannten Unterlagen beim Prüfungsamt der

Sportwissenschaftlichen Fakultät. Das Antragsformular mit den Fristen steht zum Download auf der Homepage der sportwissenschaftlichen Fakultät bereit. Über die Zulassung entscheidet der nach § 17 der Prüfungsordnung für den Bachelorstudiengang Sportwissenschaft zuständige Prüfungsausschuss nach Prüfung der eingereichten Unterlagen.

- (3) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung sind nicht-öffentliche Prüfungen. Der Zutritt zu den Prüfungsorten ist nur zugelassenen Personen gestattet. Aus datenschutzrechtlichen Gründen liegen Foto- und Filmaufnahmen in der Verantwortung der Sportwissenschaftlichen Fakultät.

### **§ 3**

#### **Gegenstand der Feststellung der sportpraktischen Eignung**

- (1) Gegenstand der Feststellung der sportpraktischen Eignung ist die sportmotorische Kompetenz der Bewerber/innen.
- (2) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung ist als Mehrkampf angelegt, die Reihenfolge der Prüfungsteile wird durch die Prüfer/innen festgelegt.
- (3) Die Leistungsanforderungen sind im Anhang ausgewiesen. Der Anhang ist Bestandteil dieser Ordnung.
- (4) Der Nachweis über die Schwimmbefähigung wird durch die Vorlage des in § 2 Abs. 1 Nr. 3 genannten Schwimmbadzeichens erbracht.

### **§ 4**

#### **Feststellung der sportpraktischen Eignung**

- (1) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung für die o. g. Studiengänge obliegt dem nach § 17 der Prüfungsordnung für den Bachelorstudiengang Sportwissenschaft zuständigen Prüfungsausschuss.
- (2) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung versteht sich als Mehrkampf. Die Eignung gilt als festgestellt, wenn die erforderliche Mindestpunktzahl von 22 Punkten erreicht wurde, wobei insgesamt eine Fehlleistung (0 Punkte) in einem Prüfungsteil zulässig ist. Im Prüfungsteil Ausdauerlauf ist keine Fehlleistung zulässig.

Erzielt der/die Bewerber/in eine zweite Fehlleistung, ist die Eignungsprüfung unmittelbar zu beenden. Die Teilnahme an noch folgenden Prüfungsteilen ist nicht gestattet.

- (3) Im Sonderfall ist auf Antrag die Anrechnung sportlicher Spitzenleistungen anstelle des Mehrkampfes möglich. Sportliche Spitzenleistungen werden dem/der Bewerber/in attestiert, wenn er/sie die Mitgliedschaft in einem A-, B- oder C-Kader eines nationalen Spitzenverbands bzw. im Fall der Sportspiele eine Ligabescheinigung (1. und 2. Bundesliga) nachweisen kann. Die Anrechnung anderer vergleichbarer sportlicher Spitzenleistungen liegt im Ermessen des Prüfungsausschusses.
- (4) Die Feststellung der Leistungsanforderungen wird von dem vom Prüfungsausschuss beauftragten Hochschulangehörigen getroffen (Prüfern/Prüferinnen). Die Leistungsanforderungen der sportpraktischen Eignung werden in der Regel von zwei Prüfern/Prüferinnen bewertet. Die Beteiligung einer Studierendenvertreterin/eines Studierendenvertreters mit beratender Stimme ist möglich.
- (5) Zu Prüfern/Prüferinnen werden nur Professoren/Professorinnen und andere nach Landesrecht prüfungsberechtigte Personen bestellt, denen die Lehrbefugnis in den Fachgebieten verliehen worden ist, auf die sich die Prüfungsleistungen beziehen oder denen die selbstständige Wahrnehmung von Aufgaben in der Lehre übertragen worden ist. Soweit dies nach dem Gegenstand der Prüfung sachgerecht ist, kann zum/zur Prüfer/in auch bestellt werden, wer die Befugnis zur selbstständigen Lehre nur für ein Teilgebiet eines Prüfungsfaches besitzt. In besonderen Ausnahmefällen können auch Lehrkräfte für besondere Aufgaben sowie in der beruflichen Praxis und Ausbildung erfahrene Personen zu Prüfern/Prüferinnen bestellt werden, sofern dies nach der Eigenart der Hochschulprüfung sachgerecht ist.
- (6) Über die Ergebnisse wird ein Protokoll geführt, aus dem der Ort, der Tag, die Namen der Teilnehmer/innen, das Ergebnis und die Bewertung durch die Prüfer/innen ersichtlich sind, das von den Prüfern/innen zu unterzeichnen ist und im Prüfungsamt verbleibt. Das am Prüfungstag ermittelte Gesamtergebnis eines/einer Bewerbers/Bewerberin gilt bis zur Bestätigung durch den Prüfungsausschuss als vorläufig.
- (7) Über das Ergebnis der Feststellung der sportpraktischen Eignung erhalten die Teilnehmer/innen innerhalb von zwei Wochen einen schriftlichen Bescheid. Bei festgestellter Eignung wird ein entsprechender

Nachweis ausgestellt. Ablehnende Bescheide werden begründet und mit einer Rechtsbehelfsbelehrung versehen.

- (8) Der Bescheid über die Feststellung der sportpraktischen Eignung gilt gleichermaßen für die Bachelorstudiengänge Sportwissenschaft und Sportmanagement sowie für den polyvalenten Bachelorstudiengang mit dem berufsfeldspezifischen Profil Lehramt an Grund-, Mittel- und Förderschulen sowie Höheres Lehramt an Gymnasien mit dem Kernfach Sport.

Änderung hin zu 2 Einzelterminen,  
ohne offizielle  
Wiederholungsmöglichkeit.  
Maximale Teilnehmerzahl 350 TN je  
Termin

## § 5

### ~~Termine und Wiederholungsmöglichkeit~~

- (1) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung findet unter Berücksichtigung der Bewerbungszeiträume im Sommersemester statt. Für die Durchführung der Feststellung der sportpraktischen Eignung wird durch die Sportwissenschaftliche Fakultät jeweils ein Termin sowie ein Wiederholungstermin (für erkrankte und verletzte Bewerber/innen) festgelegt. Termine werden in der Regel vier Monate vor dem Prüfungstermin auf elektronischen Weg bekannt gegeben.
- (2) ~~In begründeten Ausnahmefällen kann die Zulassung auch zum Wiederholungstermin erfolgen.~~
- (3) ~~Wer nach Erhalt des Zulassungsbescheides wegen Erkrankung oder Verletzung den Termin nicht wahrnehmen kann, kann bei Vorlage eines ärztlichen Attestes zum Wiederholungstermin zugelassen werden.~~ Das Attest ist innerhalb von zwei Arbeitstagen nach Feststellung der Erkrankung oder Verletzung, spätestens zwei Arbeitstage nach dem Prüfungstermin, beim Prüfungsamt einzureichen. Es gilt das Datum des Poststempels.
- (4) Teilnehmer/innen, die die Prüfung verletzungs- oder krankheitsbedingt abbrechen müssen, können den diensthabenden Arzt des Instituts für Sportmedizin aufsuchen. Bei Vorlage eines Attestes innerhalb von zwei Arbeitstagen kann die Prüfung zum ~~Wiederholungstermin~~ in ihrer Gesamtheit wiederholt werden. 2. Termin, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen
- (5) Für eine Zulassung zur Wiederholung der Feststellung der sportpraktischen Eignung ist von den Teilnehmern/Teilnehmerinnen, die zum Termin verletzt oder krank waren, bis zwei Tage vor dem Wiederholungstermin ein ärztliches Attest vorzulegen, welches die Wiederherstellung der uneingeschränkten Sporttauglichkeit bescheinigt.

- (6) Werden die Leistungsanforderungen zur Feststellung der sportpraktischen Eignung nicht erfüllt, kann ein erneuter Versuch in seiner Gesamtheit und frühestens im darauf folgenden Jahr unter Maßgabe dieser Ordnung stattfinden.
- (7) Um zu vermeiden, dass eine Verletzung oder Krankheit zum Prüfungstermin den Studienbeginn verschiebt, wird den Bewerbern/Bewerberinnen empfohlen, die Feststellung der sportpraktischen Eignung bereits im Jahr vor dem beabsichtigten Studienbeginn abzugeben.

## **§ 6**

### **Ausnahmeregelungen**

Macht ein/e Bewerber/in durch ärztliches Gutachten glaubhaft, dass er/sie wegen Behinderung oder chronischer Krankheit nicht in der Lage ist, die Leistungsanforderungen zur Feststellung der sportpraktischen Eignung ganz oder teilweise zu erfüllen, entscheidet der Prüfungsausschuss über zu erbringende sportpraktische Ersatzleistungen.

## **§ 7**

### **Anerkennung von Nachweisen anderer Einrichtungen**

Die Universität Leipzig erkennt die von Universitäten und gleichgestellten Hochschulen in der Bundesrepublik Deutschland zur Bewerbung für den Diplomstudiengang, einen Lehramtsstudiengang oder den Bachelorstudiengang Sportwissenschaft (bzw. Sportmanagement) ausgestellten Nachweise im Rahmen Ihrer Gültigkeit an, wenn durch den Prüfungsausschuss Gleichwertigkeit festgestellt wird.

## **§ 8**

### **Studienort- und Studiengangwechsel**

Studierenden, die an ihrem bisherigen Studienort bzw. in ihrem bisherigen Studiengang bereits eine Feststellung der sportpraktischen Eignung nachgewiesen haben, kann diese durch den Prüfungsausschuss anerkannt werden.

## **§ 9 Gültigkeitsdauer**

Der Nachweis über die Feststellung der sportpraktischen Eignung verliert mit Ablauf von drei Jahren nach dem Ausstellungsdatum seine Gültigkeit. Die Gültigkeitsdauer wird bei Bundesfreiwilligendienstleistenden, den freiwillig Wehrdienstleistenden und Dienstleistenden des Freiwilligen Sozialen Jahr sowie bei denjenigen, die eine entsprechende Dienstleistung auf Zeit bis zur Dauer von zwei Jahren übernommen haben, höchstens um den Zeitraum der entsprechenden Dienstleistung verlängert.

## **§ 10 Inkrafttreten, Veröffentlichung und Übergangsregelungen**

- (1) Die Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung tritt am 1. Februar 2012 in Kraft. Gleichzeitig tritt die Eignungsfeststellungsordnung vom 4. Februar 2011 (Amtliche Bekanntmachung der Universität Leipzig Nr. 8, S. 10 bis 27) außer Kraft. Sie wird in den Amtlichen Bekanntmachungen der Universität Leipzig veröffentlicht.
- (2) Diese Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung wurde vom Fakultätsrat der Sportwissenschaftlichen Fakultät am 20. Dezember 2011 beschlossen und am 26. Januar 2012 durch das Rektorat genehmigt.
- (3) Sie gilt für alle, die sich ab dem Inkrafttreten dieser Ordnung einer Feststellung der sportpraktischen Eignung für die Bachelorstudiengänge Sportwissenschaft und Sportmanagement sowie für den polyvalenten Bachelorstudiengang mit dem berufsfeldspezifischen Profil Lehramt an Grund-, Mittel- und Förderschulen sowie Höheres Lehramt an Gymnasien mit dem Kernfach Sport unterziehen.

- (4) Nachweise über die Feststellung der sportpraktischen Eignung der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, die vor dem Inkrafttreten dieser Ordnung ausgestellt wurden, werden im Rahmen ihrer Gültigkeit weiter anerkannt.

Leipzig, den 10. Februar 2012

Professor Dr. med. Beate A. Schücking  
Rektorin

Anlage  
Testmanuale



## Anlage

### Testmanuale

#### 1. Gesamtkoordinationstest

##### Testaufgabe

In einer Gasse ist mit drei Handstützüberschlägen seitwärts eine möglichst weite Strecke zurückzulegen.

##### Messwert

Strecke im Verhältnis zur Reichhöhe und realisierte Ausführung.

##### Testdurchführung

Der Bewerber/die Bewerberin steht ohne Schuhe frontal zu einer Wand, beide Hände nach oben gestreckt, um die Reichhöhe zu ermitteln.

Gemessen wird der Abstand vom Boden zum höchsten Punkt beider Hände.

Der Bewerber/Die Bewerberin steht in Schrittstellung am Boden vor der markierten Gasse von 90 cm Breite. Der vordere Fuß steht in einem markierten Feld mittig der Gasse. Beginn der Bewegung ist der erste Handaufsatz. Eine Auftaktbewegung ist nicht gestattet. Es werden drei Handstützüberschläge seitwärts (Rad) der präferierten Seite ausgeführt. Diese müssen ohne Zusatzbewegungen aneinander gekoppelt gezeigt werden. Die Endposition im Anschluss muss gehalten werden. Ziel ist es, dabei innerhalb der Gasse eine größtmögliche Strecke zurückzulegen. Bei Sturz, Nachfassen, Zusatzbewegungen, Verlassen der markierten Gasse, längeren Pausen und damit Abbruch des Bewegungsflusses wird der Versuch als nicht ausreichend bewertet. Das Testergebnis wird somit durch die Ausführung sowie die zurückgelegte Strecke bestimmt.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und insgesamt **zwei mögliche Wertungsversuche**. Der bessere Versuch zählt.

##### Testwertung

Das Testergebnis wird als Quotient Strecke durch Reichhöhe ermittelt.

Punkte	Frauen	Männer
5	4,50	4,50
4	4,00	4,00
3	3,50	3,50
2	3,00	3,00
1	2,50	2,50

## **2. Hüft-Aufzug-Test**

### **Testaufgabe**

An einer fest stationierten Reckstange ist das Element Hüft-Aufzug möglichst oft auszuführen.

### **Messwert**

Realisierte Anzahl

### **Testdurchführung**

Frauen:

Die Bewerberin steht im Seitstand vorlings vor dem Gerät. Die Geräthöhe wird durch die Körpergröße bestimmt und befindet sich im Minimum „über Kopf hoch“. Ein fester Fußkontakt muss jedoch noch gewährleistet sein. Das Gerät wird im Ristgriff umfasst und ein Hüft-Aufzug geturnt. Endposition ist eine deutliche Stützposition im Seitstütz vorlings. Danach wird ein geführter (langsam) Hüftabzug (Rollbewegung vorwärts) in die Ausgangsposition und dann direkt ein möglicher weiterer Versuch angeschlossen werden. Eine Pause ist nicht gestattet. Bei Nichterreichen der Endposition oder Abbruch des Bewegungsflusses wird der Versuch als nicht ausreichend bewertet. Das Testergebnis wird durch die Anzahl der Aufzüge bestimmt.

Männer:

Der Bewerber hängt im ruhigen Streckhang (lange Arme) am Hochreck. Zur Erreichung der Ausgangsposition kann Hilfe in Anspruch genommen werden. Das Gerät wird im Ristgriff umfasst und ein Hüft-Aufzug geturnt. Endposition ist eine deutliche Stützposition im Seitstütz vorlings. Danach wird ein geführter (langsam) Hüftabzug (Rollbewegung vorwärts) in die Ausgangsposition ausgeführt und dann direkt ein möglicher weiterer Versuch angeschlossen. Eine Pause ist nicht gestattet. Bei Nichterreichen der Endposition wird die Wiederholung als nicht ausreichend bewertet.

Das Testergebnis wird durch die Anzahl der erfolgreichen Aufzüge bestimmt.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und **einen Wertungsversuch**. Wenn im ersten Wertungsversuch allerdings null Punkte erreicht wurden, hat der/die Bewerber/in einen zweiten Versuch.

**Testwertung**

Anzahl gültiger Versuche hintereinander.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	5	5
<b>4</b>	4	4
<b>3</b>	3	3
<b>2</b>	2	2
<b>1</b>	1	1

**3. Stützel-Test****Testaufgabe**

An einem Stützbarren ist im Stützverhalten eine bestimmte Strecke möglichst oft zurückzulegen.

**Messwert**

Strecke und realisierte Ausführung.

**Testdurchführung**

Der Bewerber/Die Bewerberin steht im Außenquerstand vorlings vor dem Gerät auf einem Turnhocker. Zwischen den Füßen befindet sich ein Softball. An den Holmenden (20 cm vom Pfosten) befinden sich jeweils farblich markierte Griffpunkte. Beginn ist im Innenquerstütz mit Speichgriff auf der markierten Stelle. Dann muss im Stützverhalten die Strecke von 2 Bahnen (einmal vorwärts, einmal rückwärts) zurückgelegt werden. Dabei müssen jeweils eindeutig die markierten Stellen berührt werden. Endposition ist ein deutliches Stützverhalten. Männliche Bewerber müssen den Weg im Stützspringen (gleichzeitiges Lösen der Hände) und weibliche Bewerberinnen im Stützeln (nacheinander Lösen und Fassen der Hände) bewältigen. Bei Nichterreichen der Endposition, längeren Pausen und damit Abbruch des Bewegungsflusses wird der Versuch als nicht ausreichend bewertet. Das Testergebnis wird durch die Ausführung sowie die zurückgelegte Strecke bestimmt.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und **einen Wertungsversuch**. Wenn im ersten Wertungsversuch allerdings null Punkte erreicht wurden, hat der/die Bewerber/in einen zweiten Versuch.

**Testwertung**

Anzahl realisierter Bahnen, Frauen mit Stützzeln, Männer mit Stützspringen.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	6	6
<b>4</b>	5	5
<b>3</b>	4	4
<b>2</b>	3	3
<b>1</b>	2	2

Bei der Durchführung des Tests darf der Ball nicht verloren gehen.

**4. Ruder-Test****Testaufgabe**

Mit einer von einem Metronom vorgegebenen Bewegungsfrequenz sind in Bauchlage Ruderbewegungen mit beiden, durch Hanteln erschwerten, Händen gleichzeitig (Strecken und Beugen der Arme) auszuführen.

**Messwert**

Anzahl der Wiederholungen

**Testdurchführung**

Der Bewerber/Die Bewerberin liegt in Bauchlage auf einer Turn- oder Gymnastikmatte, wobei die Stirn leicht erhöht auf einem Keilkissen gelagert wird. Die Füße werden aufgestellt und die Zehen beider Füße leicht in den Boden gedrückt.

Der Bewerber/Die Bewerberin führt eine Ruderbewegung mit beiden Armen gleichzeitig aus (Strecken und Beugen der Arme), wobei in jeder Hand eine entsprechende Zusatzlast gehalten wird. Die Bewegungsfrequenz wird durch ein Metronom (60 Schläge in einer Minute) vorgegeben. Pro Wiederholung stehen 2 Sekunden zur Verfügung, das heißt, 1 Sekunde zum Strecken und 1 Sekunde zum Zurückführen der Arme. Die Arme werden flach über dem Boden geführt.

Folgende **Zusatzlasten** (Gymnastikhanteln) sind zu wählen:

- Männer = 2 x 3,0 kg
- Frauen = 2 x 2,5 kg

Die Ausgangsposition wird durch zwei Markierungen (auf die Seite gekippte Turnhocker) in Höhe der Ellenbogen kenntlich gemacht (Ellenbogen bzw. Oberarme werden bis auf Höhe der Schulterachse zurückgeführt. Dabei bilden Ellenbogen und Oberarm einen Winkel von 90 Grad und berühren

leicht die Sitzfläche des Turnhockers). Bei der Streckung der Arme berühren die Hände mit den Hanteln die vordere Begrenzungsfläche (Sitzfläche) des zum/zur Bewerber/in gekippten Gymnastikhockers.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** mit maximal zwei Wiederholungen und einen Wertungsversuch. Die Ruderbewegung ist so oft wie möglich bei Einhaltung der Ausführungsbedingungen zu wiederholen, wobei die Anzahl der Wiederholungen im Protokoll festzuhalten sind. Der Test wird dann abgebrochen, wenn der Bewerber/die Bewerberin mit den Hanteln die Matte berührt oder die Begrenzungsfläche des Turnhockers nicht mehr berührt oder wenn der vom Metronom vorgegebene Takt nicht mehr gehalten werden kann.

### Testwertung

Anzahl der realisierten und technisch richtig ausgeführten Beuge-Streck-Zyklen.

Punkte	Frauen	Männer
5	30	30
4	27	27
3	24	24
2	21	21
1	18	18

## 5. Medizinball-Druckwurf-Test

### Testaufgabe

Ein Medizinball ist im beidhändigen Druckwurf aus dem Strecksitz möglichst weit zu werfen .

### Messwert

Weite

### Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin sitzt im Strecksitz an eine Wand gelehnt und wirft einen Medizinball mit einem beidhändigen Druckwurf aus Brusthöhe. Ein Versuch wird als ungültig gewertet, wenn eine falsche Wurftechnik angewandt wird (einarmiges Werfen oder Stoßen, Schockwürfe).

Folgende **Medizinbälle** sind zu verwenden:

- Männer = 3,0 kg
- Frauen = 2,0 kg

**Testwertung**

Bestwert aus drei Versuchen. Werte in Metern.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	5,10	6,50
<b>4</b>	4,80	6,10
<b>3</b>	4,50	5,70
<b>2</b>	4,20	5,30
<b>1</b>	3,90	4,90

**6. Standweitsprung-Test****Testaufgabe**

Mit einem beidbeinigen Sprung ist möglichst weit zu springen.

**Messwert**

Weite bis zum hintersten Schuhkontakt bei der Landung.

**Testdurchführung**

Der Bewerber/Die Bewerberin steht hinter einer Markierung und springt von dort beidbeinig ab. Die Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig. Bei der Landung zählt der hinterste Bodenkontakt, auch wenn mit der Hand nach hinten gegriffen wird oder der Bewerber/die Bewerberin nach hinten fällt.

**Testwertung**

Der bessere von zwei Versuchen zählt.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	2,20	2,60
<b>4</b>	2,10	2,50
<b>3</b>	2,00	2,40
<b>2</b>	1,90	2,30
<b>1</b>	1,75	2,20

**7. Schlagkoordinationstest****Testaufgabe**

Ein Federball ist nach eigenem Anwurf mit einem Badmintonschläger senkrecht hoch zu spielen und mit einem Schlag über dem Kopf in einen Zielsektor zu schlagen.

## Messwert

### Schlagweite

### Testdurchführung

Der Bewerber/die Bewerberin steht hinter einer Linie und spielt einen Federball nach eigenem Anwurf mit dem Nichtschlagarm mit einem Badmintonschläger senkrecht hoch (erster Ballkontakt) und schlägt diesen mit einem Schlag über dem Kopf (zweiter Ballkontakt) mit der gleichen Bespannungsseite wie beim ersten Ballkontakt des Schlägers in einen Zielsektor.

Der Zielsektor ist 4 m breit. Der Ball muss über eine Turnbank geschlagen werden und im Zielsektor liegen bleiben. Die zu erzielende Entfernung von der Abschlaglinie beträgt 8,70 m (2 Pkt.) und 7,30 m (1 Pkt.).

Standort: hinter einer Grundlinie von 4 m Breite

- Regeln:
1. Die Linie darf vor dem Treffen des Balles nicht be- oder übertreten werden.
  2. Der Ball muss mit der Nichtschlaghand angeworfen werden.
  3. Der Ball muss mit dem 2. Schlägerkontakt über Kopfhöhe getroffen werden.
  4. Ein angeworfener Ball darf nicht wieder aufgefangen werden – Fehlschläge gelten als ungültige Versuche.
  5. Ein auf der Bank landender Ball gilt dann als „gut“, wenn dieser noch über die Bank in das Zielfeld fällt.
  6. Der Zielbereich ist 4 m breit – außerhalb des Zielsektors liegende Bälle gelten als ungültiger Versuch.

Der Bewerber/die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und insgesamt **zehn Wertungsversuche**. Die Summe der Punktwerte der Einzelversuche bestimmt das Testergebnis.

### Testwertung

Anzahl erreichter Punkte

Punkte	Frauen	Männer
5	17	19
4	14	16
3	11	13
2	8	10
1	5	7

**8. Slalomdribbeltest****Testaufgabe**

Eine Slalomstrecke ist im Dribbling mit einem Fußball zu absolvieren.

**Messwert**

Zeit

**Testdurchführung**

Der Bewerber/Die Bewerberin steht mit einem Fußball in beiden Händen hinter der Start- und Ziellinie und beginnt auf Kommando die Slalomstrecke von 14 Metern und 10 Stangen im Dribbling mit der dominanten Hand zu durchlaufen. Auf dem Slalomrückweg nutzt sie die nichtdominante Hand. Der Versuch gilt als beendet, wenn der Bewerber/die Bewerberin die erste Slalomstange nochmals mit Ball und beiden Füßen umrundet hat.

Der Bewerber/die Bewerberin hat einen Probe- und zwei Wertungsversuche, wobei der bessere Wertungsversuch zählt.

Der Versuch ist ungültig, wenn

- der Bewerber/die Bewerberin eine Slalomstange umwirft,
- mit der falschen Hand dribbelt,
- mit beiden Händen dribbelt,
- ein Tor der Slalomstrecke auslöst.

**Testwertung**

Bestzeit aus zwei Wertungsversuchen. Werte in Sekunden.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	17,00	16,00
<b>4</b>	18,00	17,00
<b>3</b>	19,50	18,50
<b>2</b>	21,00	20,00
<b>1</b>	22,50	21,50



## 9. 30-m-Test

### Testaufgabe

Eine markierte, geradlinige Strecke von 30 m Länge ist aus ruhender Ausgangsstellung schnellstmöglich zu durchlaufen.

### Messwert

Zeit, elektronische Zeitnahme, Angabe in Sekunden (Hundertstel 1/100 s)

### Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin steht in Hochstartposition an einer Ablauflinie (diese darf nicht berührt werden), die 1,5 m hinter der Startlinie auf dem Boden aufgebracht ist. Der Bewerber/die Bewerberin darf nach Freigabe des Zeitmesssystems selbstständig ihre Versuche beginnen. Die Messung wird durch Unterbrechung der Laser ausgelöst und beendet. Das erbrachte Ergebnis wird in einem transportablen PDA gespeichert. Das Ziel ist, die Distanz in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat zwei Wertungsversuche. Der bessere Versuch wird gewertet. Die Pause zwischen den Versuchen beträgt mindestens 3 Minuten.

Durch einen Sensor-Chip, den jeder Bewerber erhält, kann das vollautomatische Lichtschrankensystem freigeschaltet werden.

Eine geradlinige Strecke ohne Hindernisse wird durch eine Start- und eine Ziellinie markiert (ggf. auch seitliche Linien zur Begrenzung im Abstand von 1,22 m). Diese Linien haben einen Abstand von 30 m, gemessen von dem zielferner Rand der Startlinie bis zum startnäheren Rand der Ziellinie. Die Lichtschranken werden exakt über diesen Linien positioniert. Hinter der Startlinie wird auf der Laufbahn im Abstand von 1,5 m eine Ablauflinie aufgebracht.

Spikes sind nicht zugelassen.

### Testwertung

Benötigte Zeit für die 30 m. Werte in Sekunden.

Punkte	Frauen	Männer
5	4,40	3,90
4	4,55	4,00
3	4,70	4,10
2	4,85	4,20
1	5,00	4,30

**10. 1500-m-Test****Testaufgabe**

Auf einer 400-m-Bahn sind 1500 m zu laufen. Das entspricht 3  $\frac{3}{4}$  Runden.

**Messwert**

Zeit

**Testdurchführung**

Der Bewerber/Die Bewerberinnen werden an die Startlinie (am Beginn der Gegengerade) für den 1500 m Lauf geführt und stellen sich an der Startlinie auf. Der Start erfolgt auf ein Signal hin. Die 1500-m-Strecke ist in möglichst kurzer Zeit zu durchlaufen.

Es gibt keinen Probeversuch und nur einen Wertungsversuch. Die 1500 m sind so schnell wie möglich zu laufen. Im Protokoll wird die benötigte Zeit festgehalten. Der Test wird dann abgebrochen, wenn die Karenzzeit für die unterste Grenze abgelaufen ist. Es gelten die internationalen Wettkampfregeln der IAAF.

**Testwertung**

Benötigte Zeit für die 1500 m. Werte in Minuten.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	06:10	04:50
<b>4</b>	06:30	05:10
<b>3</b>	06:50	05:30
<b>2</b>	07:10	05:50
<b>1</b>	07:30	06:10