

Überblick über die Leistungsanforderungen zur Feststellung der sportpraktischen Eignung der Sportwissenschaftlichen Fakultät

Test		Punkte	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Nr.	Bezeichnung	Einheit	Leistungswerte Männer					Leistungswerte Frauen				
1	Gesamtkoordination	Wert*	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50
	Mit 3 Rädern in Folge eine größtmögliche Strecke in einer Gasse von 90 Zentimetern Breite zurück legen - im Verhältnis zur eigenen Reichhöhe											
2	Körperspannung	Anzahl	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	An einer Reckstange Hüftaufzüge bis in den Stütz turnen (Männer aus dem Hang, Frauen aus dem Stand)											
3	Stützkraft	Anzahl	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
	Auf einem Barren Bahnen (abwechselnd vor- u. rückwärts) mit Stützeln (Frauen), bzw. Stützspringen (Männer) mit einem Ball zwischen den Füßen zurücklegen											
4	Kraftausdauer Arme	Anzahl	30	27	24	21	18	30	27	24	21	18
	In Bauchlage beide Arme (mit Zusatzgewichten) nach Taktvorgabe und ohne Bodenkontakt nach vorn und zurück bewegen											
5	Schnellkraft Arme	Meter	6,50	6,10	5,70	5,30	4,90	5,10	4,80	4,50	4,20	3,90
	Im Strecksitz an einer Wand gelehnt einen Medizinball so weit wie möglich wegstoßen											
6	Schnellkraft Beine	Meter	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,20	2,10	2,00	1,90	1,75
	Aus dem Stand mit einem Schlusssprung so weit wie möglich springen											
7	Schlagkoordination	Punkte	19	16	13	10	7	17	14	11	8	5
	Einen angeworfenen Federball hoch spielen und diesen dann mit einem Schlag (mit gleicher Schlägerseite) über dem Kopf so weit wie möglich wegschlagen											
8	Auge-Hand-Koordination	Sekunden	16,00	17,00	18,50	20,00	21,50	17,00	18,00	19,50	21,00	22,50
	In kürzester Zeit mit einem Fußball, erst mit der einen, dann mit der anderen Hand um Stangen dribbeln											
9	Schnelligkeit	Sekunden	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,55	4,70	4,85	5,00
	30 Meter in kürzester Zeit laufen (auf Tartan, ohne Spikes)											
10	Ausdauer	Minuten	04:50	05:10	5:30	5:50	6:10	6:10	6:30	6:50	7:10	7:30
	1500 Meter in kürzester Zeit laufen											

* = Quotient aus Strecke und Reichhöhe

Der Mehrkampf ist bestanden, wenn a) mindestens 22 Punkte erreicht sind, b) im 1500-m-Lauf mindestens 1 Punkt erzielt wird und c) insgesamt maximal eine Fehlleistung (0 Punkte) vorliegt.

Zur Anmeldung der Eignungsfeststellung ist die ärztliche Bescheinigung sowie zum Nachweis der Schwimmbefähigung das Deutsche Schwimmbzeichen in Silber oder das Deutsche Jugendschwimmbzeichen in Silber vorzulegen.

Näheres regelt die Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung.