

## 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.

Punkte	Frauen	Männer
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	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 Stützel, Männer mit Stützspringen.

Punkte	Frauen	Männer
5	6	6
4	5	5
3	4	4
2	3	3
1	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. Zur leichten Erhöhung des Körpers kann die Stirn entweder auf einem Keilkissen gelagert, oder das Keilkissen unter die Brust geschoben werden. 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 3,0kg
- 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.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	30	30
<b>4</b>	27	27
<b>3</b>	24	24
<b>2</b>	21	21
<b>1</b>	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 und auf dem ganzen Fuß. 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 oder durch fallen lassen 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.

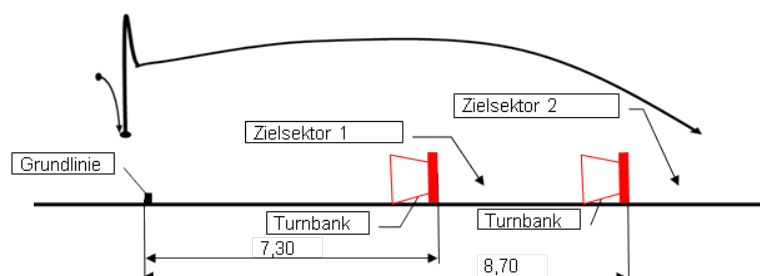
Der Zielsektor ist 4 m breit. Der Ball muss über eine auf der Seite liegende Turnbank geschlagen werden und im Zielsektor landen. Die zu erzielende Entfernung von der Abschlaglinie beträgt 8,70 m (2 Pkt.) und 7,30 m (1 Pkt.).

Standort: hinter einer Grundlinie von 4 m Breite

- Regeln:
1. Die Linie darf vor dem zweiten Treffen des Balles nicht betreten oder übertreten werden.
  2. Der Ball muss mit der Nichtschlaghand angeworfen/fallen gelassen 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. Der Zielbereich ist 4 m breit. Außerhalb des Zielsektors landende 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.

### Testablauf:



## 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

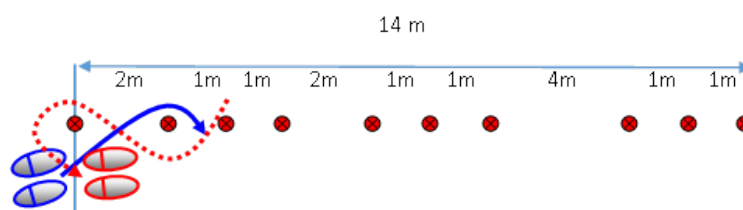
Der Bewerber/Die Bewerberin steht mit einem Fußball in beiden Händen hinter der Start- und Ziellinie und beginnt auf Kommando die Slalomstrecke von 14 Metern und 10 Stangen im Dribbling mit der dominanten Hand zu durchlaufen. Auf dem Slalomrückweg ist die nichtdominante Hand zu nutzen. Der Versuch gilt als beendet, wenn der Bewerber/die Bewerberin die erste Slalomstange nochmals mit Ball umrundet hat. Die Endposition und schließende Zeitnahme ist dann erreicht, wenn beide Füße vor der Startlinie den Boden berühren während der Ball, vergleichbar zur Startposition, in beiden Händen festgehalten wird.

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 bzw. den Ball aufnimmt,
- ein Tor der Slalomstrecke auslässt.

### Testablauf





## Testwertung

Bestzeit aus zwei Wertungsversuchen. Werte in Sekunden.

Punkte	Frauen	Männer
5	17,00	16,00
4	18,00	17,00
3	19,50	18,50
2	21,00	20,00
1	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 zielferneren 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.

<b>Punkte</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
<b>5</b>	4,40	3,90
<b>4</b>	4,55	4,00
<b>3</b>	4,70	4,10
<b>2</b>	4,85	4,20
<b>1</b>	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 Wettkampfrregeln 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