

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 Mit 3 Rädern in Folge eine größtmögliche Strecke in einer Gasse von 90 Zentimetern Breite zurück legen - im Verhältnis zur eigenen Reichhöhe	Wert*	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50
2	Körperspannung An einer Reckstange Hüftaufzüge bis in den Stütz turnen (Männer aus dem Hang, Frauen aus dem Stand)	Anzahl	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3	Stützkraft Auf einem Barren Bahnen (abwechselnd vor- u. rückwärts) mit Stützel (Frauen), bzw. Stützspringen (Männer) mit einem Ball zwischen den Füßen zurücklegen	Anzahl	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
4	Kraftausdauer Arme In Bauchlage beide Arme (mit Zusatzgewichten) nach Taktvorgabe und ohne Bodenkontakt nach vorn und zurück bewegen	Anzahl	30	27	24	21	18	30	27	24	21	18
5	Schnellkraft Arme Im Strecksitz an einer Wand gelehnt einen Medizinball so weit wie möglich wegstoßen	Meter	6,50	6,10	5,70	5,30	4,90	5,10	4,80	4,50	4,20	3,90
6	Schnellkraft Beine Aus dem Stand mit einem Schlussprung so weit wie möglich springen	Meter	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,20	2,10	2,00	1,90	1,75
7	Schlagkoordination Einen angeworfenen Federball hoch spielen und diesen dann mit einem Schlag (mit gleicher Schlägerseite) über dem Kopf so weit wie möglich wegschlagen	Punkte	19	16	13	10	7	17	14	11	8	5
8	Auge-Hand-Koordination In kürzester Zeit mit einem Fußball, erst mit der einen, dann mit der anderen Hand um Stangen dribbeln	Sekunden	16,00	17,00	18,50	20,00	21,50	17,00	18,00	19,50	21,00	22,50
9	Schnelligkeit 30 Meter in kürzester Zeit laufen (auf Tartan, ohne Spikes)	Sekunden	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,55	4,70	4,85	5,00
10a	Ausdauer 1500 Meter in kürzester Zeit laufen	Minuten	04:50	05:10	5:30	5:50	6:10	6:10	6:30	6:50	7:10	7:30
10b	Schwimmen Sechs Minuten Ausdauerschwimmen, wovon die erste Bahn (50 Meter) bis zur 5 Meter Leine vor der Wende in Rückenlage zu absolvieren ist.	Meter	450	425	400	375	300	400	375	350	325	250

* = Quotient aus Strecke und Reichhöhe

Der Mehrkampf ist bestanden, wenn a) mindestens 22 Punkte erreicht sind, b) im 1500-m-Lauf bzw. im Schwimmen 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 der Rettungsschwimmnachweis in Bronze vorzulegen.

Näheres regeln die Ordnungen zur Feststellung der sportpraktischen Eignung.