

SPORTLICHE AUFNAHMEPRÜFUNG

01-, 02- und 03-Typ

(mit Mittelwerten)

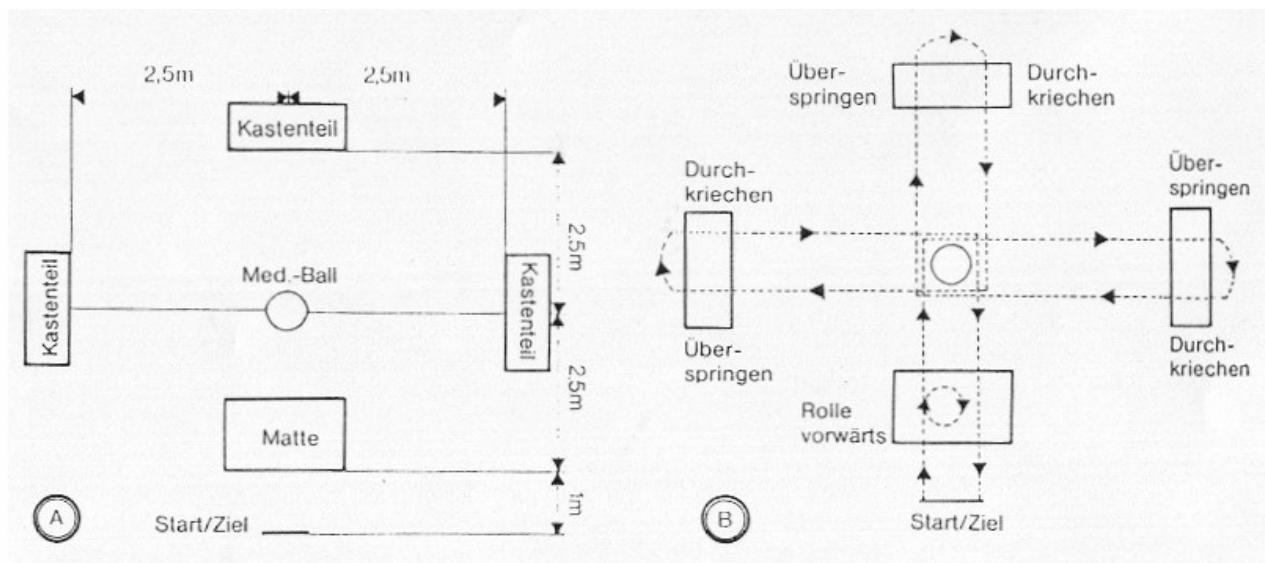
GERÄTETURNEN

4 Übungen werden nacheinander absolviert und gewertet (jew. 2 Versuche):

- Felgaufschwung
- Handstand gegen die Wand mit anschließender freier Haltephase
- Kasten (quer) oder Sprungtisch – Hocke
Richtwert: männlich 9,50 / weiblich 11,00
- Rolle rückwärts

SPORTMOTORISCHE TESTS

- 20-Metersprint (fliegender Start, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 2,65 / weiblich 2,80
- Vorwärts-/Rückwärtslauf (5 Minuten)
Richtwert: männlich 930 m / weiblich 850 m
- Rumpfbeuge (Kniegelenk durchgestreckt, kurze Haltephase)
- Hürdenbumerang (1 Probeversuch, 1 Wettkampfversuch)
Richtwert: männlich 12,95 / weiblich 14,18



Hürdenhöhe = Schritthöhe

BALLKOORDINATION

Ball dribbling über Langbank – Slalom – Wurf an die Wand – retour mit Handwechsel

SCHWIMMEN

- 100 Meter in einer selbstgewählten Lage
Richtwert: männlich 2,00 / weiblich 2,05
- 10 Meter Tauchen ohne Kopfsprung

Für bestimmte Sportarten wird für den 02-Typ zusätzlich ein verpflichtendes Sichtungstraining durchgeführt!