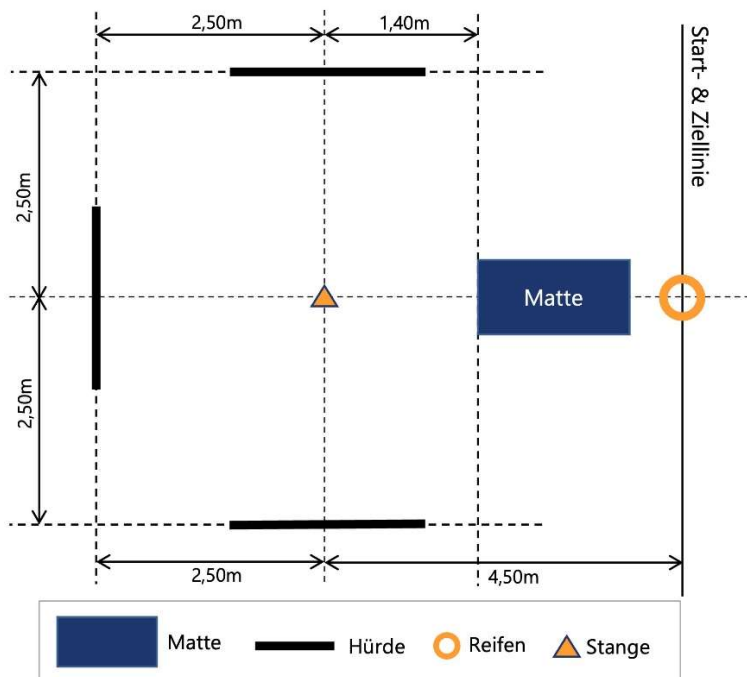


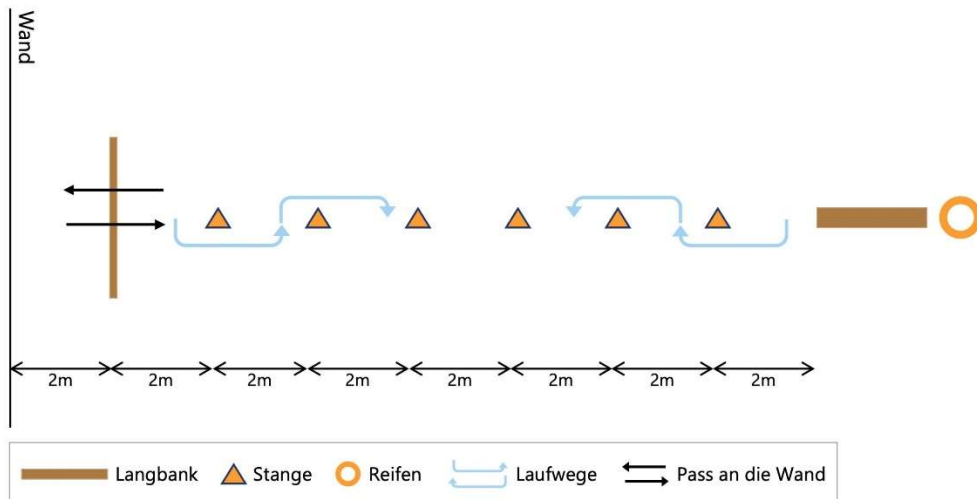
SPORTLICHE AUFNAHMEPRÜFUNG

Sportmotorische Tests

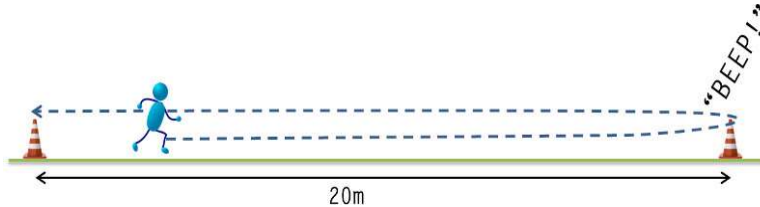
- ✓ Hürdenbumerang (Hürdenhöhe = Schritthöhe, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 12,90 sek. / weiblich 14,10 sek.



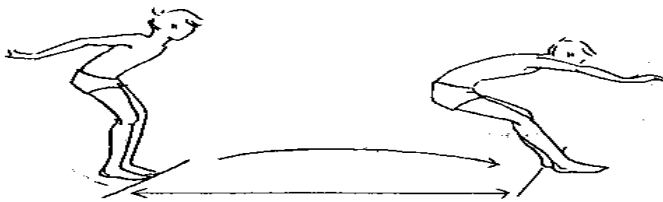
- ✓ Rumpfbeuge (Kniegelenk durchgestreckt, kurze Haltephase, 2 Versuche)
- ✓ 20-Meter Sprint (fliegender Start, für 03 zusätzlich Erfassung der 10-Meter-Sprintleistung, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 2,60 sek. / weiblich 2,80 sek.
- ✓ Ballkoordination (nur für O1 & O2, 2 Versuche)
Einhändiges Dribbling mit Basketball über Langbank (prellen seitl. auf den Boden) – Slalomdribbling – Wurf gegen die Wand (Abstand mind. 2 m) – Ball beidhändig fangen – Slalomdribbling retour – Dribbling über die Langbank (Handwechsel!)



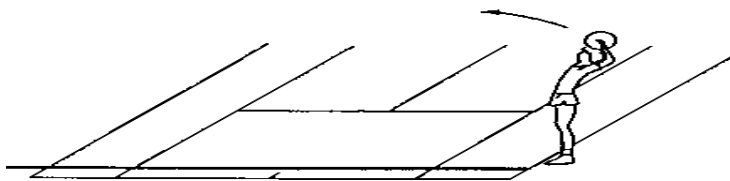
- ✓ Vorwärts-/Rückwärtslauf (20 Meter, 5 Minuten, **nur für O1 & O2**)
Richtwert: männlich 930 m / weiblich 850 m
- ✓ Shuttle Run (20 Meter, Temposteigerung je Minute, akustische Signale, Beginn mit 8 Km/h - 9 Km/h - danach in 0,5 Km/h Stufen, **nur für O3**)



- ✓ Standweitsprung (**nur für O3**, beidbeiniger linearer Absprung, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 2,00 m / weiblich 1,70 m



- ✓ Medizinballweitwurf (**nur für O3**, 2 kg Medizinball, beidarmiger Wurf über Kopf, beidbeiniger linearer Stand, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 6,75 m / weiblich 5,00 m



Geräteturnen

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

- ✓ Felgaufschwung
 - ✓ Handstand an die Wand mit anschließender freier Haltephase
 - ✓ Kastensprung (quer) oder Sprungtisch – Hocke
 - ✓ Rolle rückwärts
- Richtwert: männlich 15 Pkt. / weiblich 16 Pkt. (max. 20 Punkte)

Schwimmen

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

Für bestimmte Sportarten für den O2-Typ bzw. FB weibl. in O1-Typ wird zusätzlich ein verpflichtendes Sichtungstraining durchgeführt!