



Sporteignungsprüfung 2012

Leistungsanforderungen

1. Sprint

60-m- Lauf Einzelstart (fliegender Start, ca. 1m Anlauf) ohne Startkommando

	2 Pkt.	1 Pkt.
Frauen	< 8,90 s	8,90 s – 9,50 s
Männer	< 7,70 s	7,70 s – 8,30 s

2. Ausdauerlauf

2000-m- Lauf Frauen
3000-m- Lauf Männer

	2 Pkt.	1 Pkt.
Frauen	< 09:30 min	09:30 min – 10:30 min
Männer	< 11:45 min	11:45 min – 13:00 min

3. Standweitsprung

Beidbeiniger Standweitsprung (2 Versuche, Bestweite wird gewertet)

	2 Pkt.	1 Pkt.
Frauen	> 2,15 m	1,91 m - 2,15 m
Männer	> 2,70 m	2,30 m - 2,70 m

4. Schwimmen

100 m Schwimmen auf Zeit (Brust- oder Freistilschwimmen nach Wahl),
Bahnlänge 25m

Freistil	2 Pkt.	1 Pkt.
Frauen	< 1:35 min	1:35 min – 1:55 min
Männer	< 1:25 min	1:25 min – 1:45 min
Brust		
Frauen	< 1:45 min	1:45 min – 2:05 min
Männer	< 1:35 min	1:35 min – 1:55 min

5. Gerätturnen

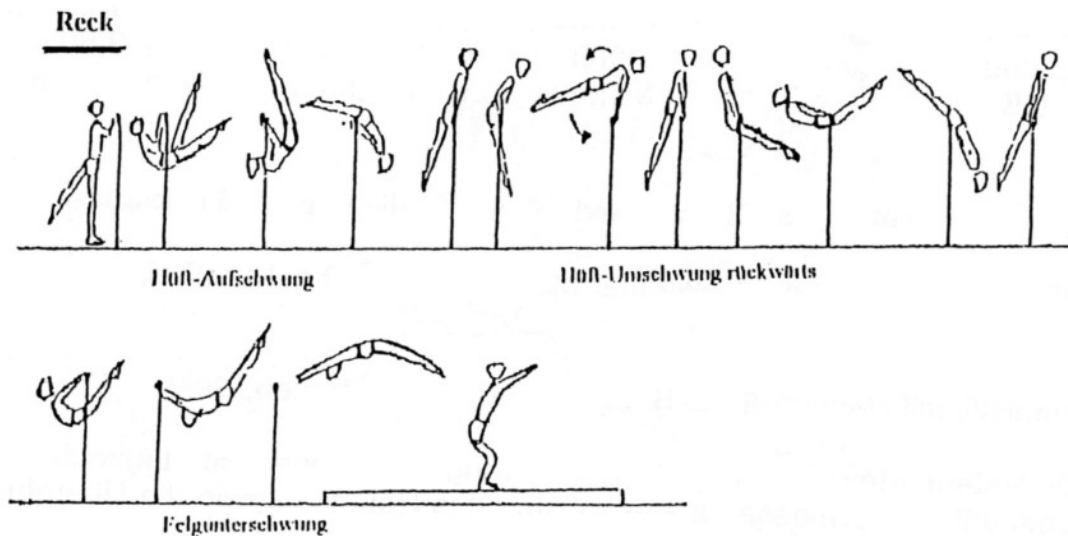
Es kann zwischen beiden Übungen gewählt werden. Die Wahl der Übung ist bei der Anmeldung verbindlich anzugeben. Die Übung gilt dann als bestanden, wenn die Elemente der Übung deutlich erkennbar sind.

Bodenkür (Weichbodenmatte)

Vorwärtsrolle in den Stand, flüchtiger Handstand – abrollen, Streck sprung mit halber Drehung, aus dem Stand Rückwärtsrolle in den Stand, Rad

Reck (schulterhoch)

Hüft-Aufschwung, Hüft-Umschwung rückwärts, Felgunterschwingung



6. Spielfähigkeit

Parteiball (4 : 4, Spieldauer 10 min.)

Ziel ist es, einen Ball innerhalb der Mannschaft möglichst oft zuzupassen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball abfängt.

Der ballführende Spieler muss erkennen, wo sich freie Mitspieler befinden und diesen möglichst genau den Ball zuspielen. Das Laufen mit dem Ball ist verboten.

Die übrigen Spieler seiner Mannschaft halten den ballführenden Mitspieler sowie die Gegenspieler im Blick und müssen sich freilaufen und anbieten, um den Ball zu bekommen. Ziel des Gegners ist es, den Ball abzufangen und selbst zu punkten.

Nach 10 Pässen innerhalb einer Mannschaft, gibt es einen Punkt und der Ball geht an das andere Team.

Bewertung - Gesamttest

In jedem Teilbereich gibt es maximal 2 Punkte zu erreichen, so dass eine Gesamtpunktzahl von 12 Punkten möglich ist. Die Sparteignungsprüfung ist bestanden, wenn in jeder Disziplin mindestens ein Punkt und die Gesamtpunktzahl von 8 erreicht wird.