
Sportmotorischer Eignungstest

der



2024

Details

- Aufnahmetest am 10.01.2023 um 08:00 Uhr, Ersatztermin geplant am 24.01.2023 um 08:00 Uhr
 - Es können maximal 120 Punkte erreicht werden (12x10 Punkte).
 - Die Auswahl erfolgt anhand der erreichten Punkte.
-

Übersicht der Anforderungen

1. 20-Meter-Sprint
 2. Standweitsprung
 3. Schwebestand
 4. Bumerang-Lauf
 5. Klimmzüge im Hang
 6. 8-Minuten-Lauf
 7. Ballkoordination – Ball gegen die Wand
 8. Ballkoordination – Zielwerfen
 9. Ballkoordination – Prellslalom
 10. Schwimmen – 33-Meter
 11. Schwimmen – Startsprung
 12. Schwimmen – Tauchen
-

1. 20-Meter-Sprint

- 20 Meter lange Strecke auf Hallenboden aus Hochstartstellung, barfuß zurücklegen
- 2 Versuche, Wertung des besseren Versuches
- intensive Aufwärmung erforderlich!
- [20 Meter Sprint - YouTube](#)

Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	< 3,54	< 3,64
9	3,55 - 3,62	3,65 - 3,72
8	3,63 - 3,70	3,73 - 3,80
7	3,71 - 3,79	3,81 - 3,89
6	3,80 - 3,86	3,90 - 3,96
5	3,87 - 3,94	3,97 - 4,04
4	3,95 - 4,09	4,05 - 4,19
3	4,10 - 4,25	4,20 - 4,35
2	4,26 - 4,40	4,36 - 4,50
1	< 4,41	< 4,51

2. Standweitsprung

- Beidbeiniger Absprung hinter Absprunglinie und beidbeinige Landung, stehen bleiben!
- Messung der Distanz zwischen Absprung- und Landelinie
- Landelinie verläuft durch hintersten Punkt (Ferse bzw. Finger)
- 3 Versuche, Wertung des besseren Versuches
- intensive Aufwärmung erforderlich!
- Armschwung üben!
- [Standweitsprung - YouTube](#)

Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	195 <	184 <
9	190 – 194	180 – 183
8	185 – 189	176 – 179
7	180 – 184	171 – 175
6	175 – 179	165 – 170
5	170 – 174	159 – 164
4	163 – 169	153 – 158
3	156 – 162	147 – 152
2	147 – 155	138 – 146
1	146 >	137 >

3. Schwebestand

- Barfuß auf einem Balken stehen, Arme im Hüftstütz, abheben des Spielbeines vom Boden
- Zeit vom Moment des Abhebens bis zum Lösen des Hüftstützes oder bis Bodenberührung wird gemessen
- Abbruch nach 45 Sekunden
- 2 Versuche, Wertung des besseren Versuches



Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	35 <	38 <
9	32 - 34	34 - 37
8	29 - 31	31 - 33
7	26 - 28	28 - 30
6	23 - 25	25 - 27
5	20 - 22	22 - 24
4	17 - 19	19 - 21
3	14 - 16	16 - 18
2	11 - 13	13 - 15
1	10 >	12 >

4. Bumerang-Lauf

- Start in Schrittstellung, Parcours gegen Urzeigersinn durchlaufen
- Ablauf: Rolle vorwärts, Mittelstange, Sprung über Hürde, Durchkriechen, Mittelstange, Hürde, Durchkriechen, Mittelstange, Hürde, Durchkriechen, Mittelstange, Ziellinie
- Hürdenhöhe: 5cm Körpergröße = 2cm Hürdenhöhe – ca. 60cm
- Probeversuch, 2 Versuche, Wertung des besseren Versuches
- [Bumerang Lauf - YouTube](#)



Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	13,0 >	13,5 >
9	13,1 – 13,4	13,6 – 13,9
8	13,5 – 13,8	14,0 – 14,3
7	13,9 – 14,1	14,4 – 4,6
6	14,2 – 14,5	14,7 – 15,0
5	14,6 – 14,9	15,1 – 15,4
4	15,0 – 15,3	15,5 – 15,8
3	15,4 – 15,7	15,9 – 16,2
2	15,8 – 16,2	16,3 – 16,7
1	16,3 <	16,8 <

5. Klimmzüge im Hang

- Start im Streckesitz, Griff mit gestreckten Armen zur Reckstange (Kammgriff), Hüfte strecken = Ausgangslage
- Arme bis zur (beinahe) Berührung des Kinns der Reckstange beugen = 1 Punkt
- Körper darf nicht gewinkelt werden
- Gezählt werden die ordnungsgemäß ausgeführten Beugungen innerhalb von 15 Sekunden.
- 1 Versuch
- [Klimmzüge im Schräghang - YouTube](#)

Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	16 <	14 <
9	15	13
8	14	12
7	13	11
6	12	10
5	11	9
4	10	8
3	9	7
2	8	6
1	7	5

6. 8-Minuten-Lauf

- 8 Minuten Zeit, um möglichst viele Runden auf 80 Meter langen Runde zurückzulegen
- Startkommando „Fertig – Pfiff“, Verkündung der verbleibenden Zeit zwei und eine Minute vor Ende
- Teilstrecken werden zu vollständigen Runden addiert
- 1 Versuch
- [8 Minuten-Lauf- Sportunterricht - YouTube](#)

Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	20 <	19 <
9	19,5	18,5
8	19	18
7	18,5	17,5
6	18	17
5	17,5	16,5
4	17	16
3	16,5	15,5
2	16	15
1	15,5	14,5

7. BK: Ball gegen die Wand

- Ball wird im Abstand von 3 m (hinter Langbank), 15 Sekunden lang gegen die Wand geworfen und wieder gefangen
- Zählen der gefangenen Bälle innerhalb der Zeit
- 1 Versuch
- [Werfen und Fangen gegen die Wand - YouTube](#)

Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	>18	>18
9	16-17	16-17
8	14-15	14-15
7	12-13	12-13
6	10-11	10-11
5	8 - 9	8 - 9
4	6 - 7	6 - 7
3	4 – 5	4 – 5
2	2 - 3	2 - 3
1	0 – 1	0 – 1

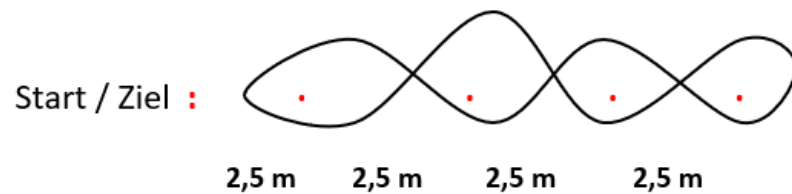
8. BK: Zielwerfen

- 5 Tennisbälle werden von 7-Meter-Markierung in Richtung Reifen (dieser ist mittig im Handballtor aufgehängt) geworfen
- Wertung:
 - Ball im Reifen: 3 Punkte
 - Ball zwischen Reifen und Tor: 1 Punkt
 - Ball außerhalb des Tores 0 Punkte
- 1 Versuch

Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	14-15	14-15
9	13	13
8	12	12
7	11	11
6	10	10
5	8 - 9	8 - 9
4	6 - 7	6 - 7
3	4 - 5	4 - 5
2	2 - 3	2 - 3
1	0 - 1	0 - 1

9. BK: Prellslalom

- Stangenslalom wird durchlaufen, dabei wird ein Handball mit einer Hand geprellt
- Zeitwertung + 1 Sekunde bei beidhändigem Prellen oder Auslassen eines Hütchens
- 1 Versuch
- Vergleich [Slalomdribbeln im Basketball - Watch & Learn - Tutorial \(SUO\) - YouTube](#)



Punkte	Knaben ♂	Mädchen ♀
10	< 7,9	< 9,9
9	8 – 9,9	10 – 11,9
8	10 – 11,9	12 – 13,9
7	12 – 13,9	14 – 15,9
6	14 – 15,9	16 – 17,9
5	16 – 17,9	18 – 19,9
4	18 – 19,9	20 – 21,9
3	20 – 21,9	22 - 23,9
2	22 - 23,9	24 – 25,9
1	24,00 <	26,00 <

10. Schwimmen – 33-Meter

- Schwimmstil frei wählbar, Start im Wasser, in Schwimmbekleidung
- 1 Versuch

Punkte	Anforderung
10	Technisch richtiger Schwimmstil, richtige Atmung, Zeitlimit < 40 s
9	Technisch richtiger Schwimmstil, richtige Atmung, Zeitlimit < 45 s
8	Technisch richtiger Schwimmstil, richtige Atmung, Zeitlimit < 50 s
7	Technisch richtiger Schwimmstil, richtige Atmung, Zeitlimit < 55 s
6	Stilwechsel, technisch nicht korrekt, Zeitlimit < 60 s
5	Stilwechsel, technisch nicht korrekt (fehlende Koordination von Armzug und Beintempo), Zeitlimit < 60 s
4	Stilwechsel, technisch nicht korrekt (siehe 5, Wasserlage ineffizient), Zeitlimit < 60 s
3	Stilwechsel, Bodenberührung, Pause
2	Mehrere Pausen oder Bodenberührungen
1	Vorgabe kann nicht erfüllt werden

11. Schwimmen – Startsprung

Startsprung vom Beckenrand

Startposition: beide Hände am Sockel,
Schrittstellung

Start: Sprung vom Sockel, dynamischer
Abdruck, Schwungbewegung der Arme, Körper
gestreckt

Eintauchen: flache Eintauchphase, Arme bleiben
über Kopf, Kopf zwischen den Armen
eingeklemmt.

1 Versuch

[Startsprung - YouTube](#)

Punkte	Anforderung
10	Anforderungen vollständig erfüllt
9	Korrekte Startposition, korrekter Start, korrektes Eintauchen, fehlende Körperspannung
8	Korrekte Startposition, korrekter Start, korrektes Eintauchen, fehlende Körperspannung, Schwungphase der Arme zu langsam
7	Korrekte Startposition, korrekter Start, korrektes Eintauchen, langsame Schwungphase der Arme, Arme nicht über Kopf
6	Sprung vom Sockel, langsame Schwungbewegung der Arme keine Körperstreckung, Eintauchphase fehlerhaft
5	Sprung vom Sockel, kein Armeinsatz, keine Körperstreckung, keine korrekte Eintauchphase, Kopf taucht aber als Erstes ein
4	Sprung vom Sockel, kein Armeinsatz, keine Körperstreckung, Kopf über Wasser bei der Eintauchphase, fehlende Dynamik der Gesamtbewegung
3	Sprung vom Beckenrand, kein Armeinsatz, keine Körperstreckung, keine korrekte Eintauchphase, Eintauchphase: Kopf über Wasser, fehlende Dynamik der Gesamtbewegung
2	Sprung vom Beckenrand, fehlender Absprung, Körper fällt nach unten
1	Vorgabe kann nicht erfüllt werden

12. Schwimmen – Tauchen

- Start aus der Schwimm- lage, Durchtauchen von 3 Tauchringen am Boden im Nichtschwimmerbereich, ohne Berührung (ca. 1,20m) beim 1. Versuch
- Nach dem Durchtauchen werden 2 Tauchringe aufgenommen und an den Handgelenken nach oben transportiert und am Rand abgelegt.



Punkte	Anforderung
10	Anforderungen vollständig erfüllt
9	Wie oben, 1 Ringberührung
8	Wie oben, 2 Ringberührungen
7	Wie oben, 3 Ringberührungen
6	Wie oben, mehr als 3 Berührung der Ringe oder Verlust eines Tauchringes
5	Abtauchen aus dem Stand, Ringe werden berührt, oder Verlust von Tauchring/en
4	Im Nichtschwimmerbereich (ca. 1,20m) Abtauchen aus dem Stand oder Ringberührung, oder 2 Versuche die Ringe zu durchtauchen
3	Im Nichtschwimmerbereich (ca. 1,20m) Abtauchen aus dem Stand oder Ringberührung, oder 3 Versuche benötigt oder Verlust eines Tauchringes
2	Trotz 3 Versuchen, gelingt durchtauchen nicht, oder Tauchringe aufnehmen gelingt trotz 2 Versuchen nicht oder auftauchen, um Luft zu holen nach 1 Ring
1	Vorgabe kann nicht erfüllt werden