



## Testbeschreibung für den Eignungstest Sportgymnasium Sterzing

Der Eignungstest und die Beratung für das Schuljahr 2015/16 am Sportgymnasium Sterzing erfolgt am Freitag den 20. März 2015 mit Beginn um 15.00 Uhr in der Dreifachturnhalle der Oberschule Sterzing – Margarethenstraße 10.

Der Eignungstest dient insbesondere zur Feststellung der körperlichen Voraussetzungen für die Aufnahme in die Trainingsgruppen. Gleichzeitig erhalten alle Jugendlichen Informationen zu ihrer aktuellen körperlichen Verfassung und Hinweise, wie sie diese bis zum Herbst verbessern können, falls dies notwendig ist.

Inhalte des Tests:

der Eignungstest besteht aus 6 Einzeltests (siehe Testanleitung zu den einzelnen Tests)

- Hürden – Boomerang – Lauf
- Shuttle – Run – Test
- 20m Sprint
- Unterarmstütz – Rumpfkrafttest
- Stangenklettern
- Basketball Slalomdribbeln

Kriterien für das Bestehen des Eignungstests:

Die Testperson muss in 5 Teilprüfungen die Minimalanforderung erfüllen (siehe Darstellung des Eignungstests - Tabelle 1) und in der Summe aller Tests eine Minimalpunktzahl von 30 Punkten (siehe Darstellung des Eignungstests – Tabelle 2) erreichen, um in die Trainingsgruppen der Sportschule aufgenommen zu werden.

## Hürden – Boomerang – Lauf

Motorische Eigenschaften:

- Bewegungskoordination, Gewandtheit

Verwendete Geräte / Instrumente:

- 1 Bodenmatte
- 6 Stangen mit Höhenmarkierung
- 4 Stangen ohne Höhenmarkierung
- 7 Fußsockel
- 6 Verbindungsstücke

Messgröße:

- Laufzeit in (s) auf 2 Nachkommastellen genau

Testaufbau / Einstellungen:

Die Matte, Mittelstange und Hürden werden wie in Abb. 1 abgebildet aufgestellt.

Hürdenhöhe – Schritthöhe der Testperson

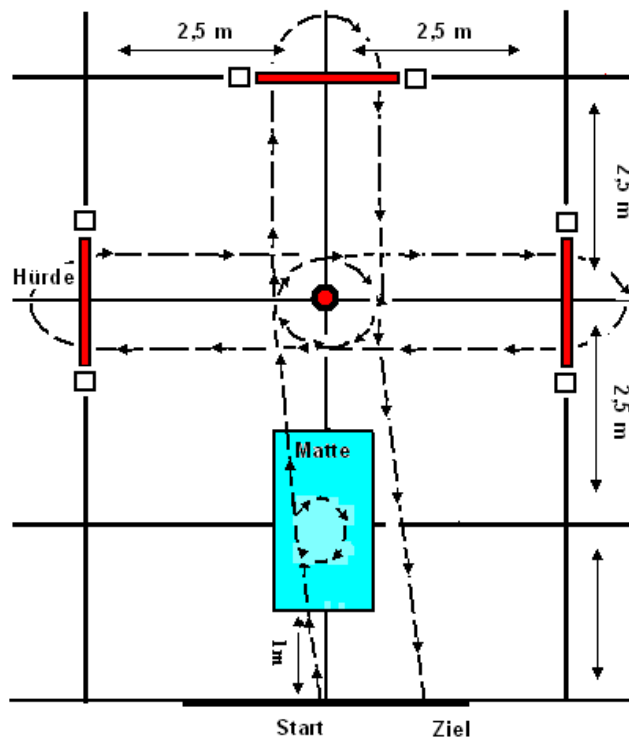


Abb. 1: Aufbau Hürden – Boomerang - Lauf



Testdurchführung:

- Die Testperson startet in Schrittstellung aus dem Fallstart mit dem vorderen Fuß auf der Startlinie.
- Der Athlet startet auf Startkommando.
- Der Athlet hat die Aufgabe, den vorgegebenen Parcours so schnell wie möglich zu durchlaufen.
- Das Durchlaufen des Parcours kann im oder gegen den Uhrzeigersinn erfolgen.
- Der Rundlauf beginnt unmittelbar nach dem Start mit einer Rolle vorwärts auf der Matte.
- Anschließend muss die Mittelstange umlaufen werden (Richtung frei wählbar).
- Daraufhin erfolgt ein Sprung über eine Hürde, die anschließend wieder unterkrochen werden muss.
- Dieser Ablauf wiederholt sich bei allen 3 Hürden.
- Nach der dritten Hürde und dem letztmaligen Umlaufen der Mittelstange muss der Athlet versuchen, die Start- und Ziellinie so schnell wie möglich zu durchlaufen.
- Jeder Athlet hat einen Probeversuch und zwei Wertungsversuche.
- Bei keiner sauberen Rolle, dem Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange ist der Versuch ungültig.

## Shuttle – Run - Test

Motorische Eigenschaften:

- Sportspielspezifische Ausdauer

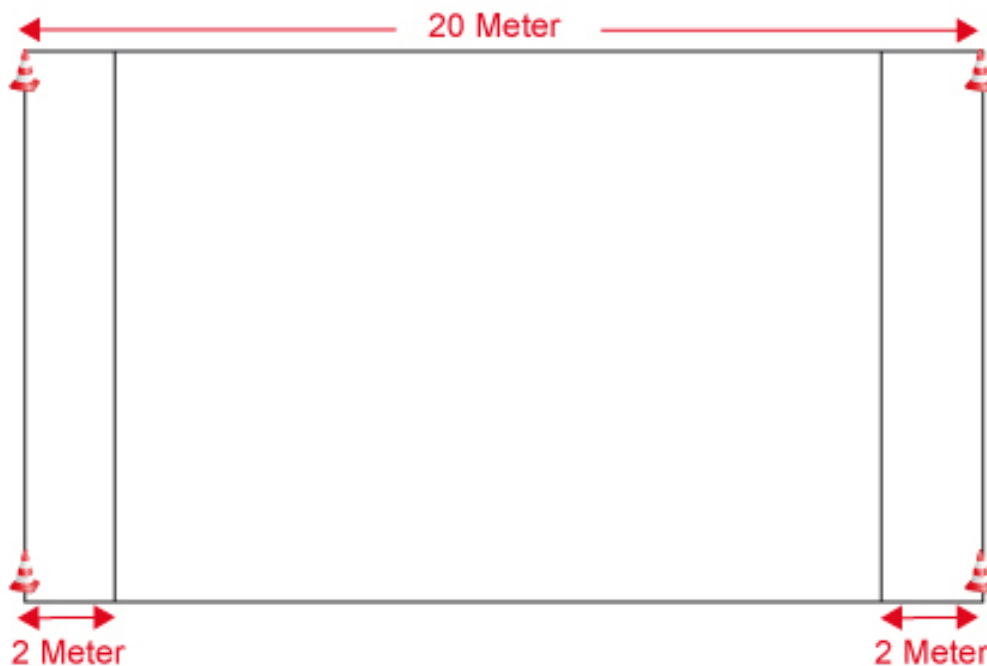
Verwendete Geräte / Instrumente:

- 20m lange Laufstrecke
- 4 Markierungshütchen
- Bodenmarkierungsstreifen
- Vorrichtung zum Abspielen der Tonsignale

Messgröße:

- Erreichtes Level und die Anzahl der gelaufenen Bahnen im Level

Testaufbau / Einstellungen:





Testdurchführung:

Die Aufgabe besteht darin, zwischen zwei Linien (gleichzeitig Wendepunkte) die 20 m entfernt sind, hin und her zu laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben. Die Laufgeschwindigkeit wird jede Minute durch Verkürzung der Intervalle zwischen den Tonsignalen erhöht. Zu Beginn des Tests beträgt die Laufgeschwindigkeit 8 km/h. Pro Minute nimmt diese Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu. Nach vier Minuten (Stufe 4) beträgt die Geschwindigkeit zum Beispiel 10 km/h. Die Zunahme der Laufgeschwindigkeit ist in Stufen angegeben. Diese Stufen werden gleichzeitig als Ergebnis des Tests benutzt. Eine Stufe entspricht ungefähr einer Minute hin und her laufen.

Anweisung für Testteilnehmer:

- Erreicht der Läufer die Endlinie bevor das Signal ertönt, wartet er dort und darf erst nach dem Ton weiterlaufen.
- Ist der Läufer beim Signalton noch nicht an der Endlinie angekommen, muss er bis zur Endlinie weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Sein Tempo muss er dann erhöhen, um auf der nächsten Bahn wieder pünktlich zu sein.
- Die Rechtecke am Ende der Bahnen dienen zur Orientierung (damit nicht diskutiert wird). Ist der Läufer 3x beim akustischen Signal nicht im Rechteck, so ist der Lauf beendet. Diese kleinen Rechtecke sind Toleranzzonen, mehr nicht. Es muss immer die Endlinie berührt werden.
- Der Lauf ist ebenfalls beendet, wenn der Läufer aufgibt.
- Als Testergebnis werden das erreichte Level und die Anzahl der gelaufenen Bahnen im Level festgehalten.



## Unterarmstütze:

Motorische Eigenschaften:

- Kraft ventrale Rumpfkette

Verwendete Geräte / Instrumente:

- Schwedenkasten- Element
- Turnmatte

Messgröße: Zeit in Sekunden (s) bis zum Abbruch, maximal aber 360s.

Testaufbau / Einstellungen:

Ein Schwedenkasten-Element wird auf seiner Längsseite auf den Boden gestellt. Unter das Element wird eine Turnmatte gelegt.

Testdurchführung:

Für das Einnehmen der Ausgangsposition befindet sich der Teilnehmer in Bauchlage im Schwedenkasten-Element (Arme/Rumpf/Füße auf Turnmatte). Aus dieser Position geht er in die Unterarmstütz, so dass er im Hüftbereich einen leichten Kontakt zur oberen Längsseite des Schwedenkasten- Elements hat. Der ganze Körper soll gestreckt sein und eine Gerade bilden (bei kleineren Teilnehmern kann dazu zusätzlich eine Matte in das Element gelegt werden). Die Oberarme sind vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit. Die Ausgangsposition soll vor dem Test individuell eingeübt und kontrolliert werden. Auf Kommando des Testleiters nimmt der Teilnehmer die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Die Füße müssen im Rhythmus eines 1- Sekunden-Pacer-Signals wechselseitig ca. 5 cm abgehoben werden, die Knie bleiben dabei gestreckt. Kann der Teilnehmer den Kontakt zum Schwedenkasten- Element nicht mehr aufrechterhalten oder den Rhythmus nicht einhalten, gibt der Testleiter Korrekturen. Sobald der Teilnehmer die Knie abstellt, den Kopf abstützt, den Bauch auf den Boden legt oder den Kontakt Hüfte/Kastenteil länger als 5 Sekunden verliert, wird der Test abgebrochen und die Zeit notiert. Es gibt einen Versuch, die maximale Dauer beträgt 360 Sekunden.



## 20m Sprint

Motorische Eigenschaften:

- Sprintschnelligkeit

Verwendete Geräte / Instrumente:

- 20m lange Laufstrecke
- Funkstoppanlage

Messgröße:

- Laufzeit in (s) auf 2 Nachkommastellen genau

Testaufbau / Einstellungen:

- Die Testperson startet im Hochstart 50cm hinter der Startlinie aus dem Fallstart.
- Der Athlet startet eigenständig ohne Signal.
- Der Athlet hat die Aufgabe, die 20m Strecke so schnell wie möglich zu durchlaufen.

## Stangenklettern

Motorische Eigenschaften:  
Kraft und Schnelligkeit

Messgröße:  
Kletterzeit in [s] auf 2 Nachkommastellen genau

Verwendete Geräte/Instrumente:

- 2 Kletterstangen
- 2 Stoppuhren
- 4 Matten

Testaufbau/ Einstellungen:

Zur Durchführung dieses Tests werden 2 Stangen herausgeklappt. Unterhalb der Stangen werden blaue Matten auf dem Boden verlegt.

Testdurchführung:

- Der Athlet startet mit beiden Händen an der Stange auf Augenhöhe.
- Beide Beine befinden sich beim Start auf dem Boden.
- Beim Start ist kein aktives Wegspringen erlaubt.
- Nach dem Startkommando des Testleiters (Achtung – Fertig – Los) hat der Athlet die Aufgabe so schnell wie möglich die Stange hochzuklettern.
- Die Zeit wird angehalten, sobald der Athlet die Markierung in 4m Höhe mit einer Hand berührt.



## Basketball Slalomdribbeln

Motorische Fertigkeiten:

- Bewegungskoordination, Gewandtheit

Verwendete Geräte / Instrumente:

- 1 Basketball 7
- 4 Stangen
- 4 Fußsockel

Messgröße:

- erzielte Punkte in 30 Sekunden

Testaufbau / Einstellungen:

- 30s Slalomdribbeln (4 Stangen, Abstand je 2m, 1 Teilstrecke = 1 Punkt)
- Nach einer absolvierten Länge wird gewendet und durch die Stangen zurückgedribbelt, dies so lange bis die 30 Sekunden abgelaufen sind.
- Pro Abschnitt (von Stange zu Stange) gibt es einen Punkt.
- Die gesamt absolvierten Teilstücke ergeben die Gesamtpunktezahl.