



Eignungstest Sportgymnasium Sterzing

Inhalt des Tests

- der Test besteht aus 6 Einzeldisziplinen (siehe Testanleitung zu den einzelnen Tests)

- Hürden – Boomerang – Lauf
- Shuttle – Run – Test
- 20m Sprint
- Unterarmstütz – Rumpfkrafttest
- Klimmzüge im Schräghang
- Basketball Slalomdribbeln

Kriterien für das Bestehen des Tests:

Der Eignungstest gilt als bestanden, wenn 5 von 6 Einzeldisziplinen positiv (ab 4 Punkten) absolviert werden und der Athlet/ die Athletin eine Gesamtpunktzahl von mindestens 30 erreicht. Somit ist die Einschreibung in das Sportgymnasium möglich.

Hürden – Boomerang – Lauf

Motorische Eigenschaften:

- Bewegungskoordination, Schnelligkeit

Messgröße:

- Laufzeit in (s)

Verwendete Geräte / Instrumente:

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

Testaufbau / Einstellungen:

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

Hürdenhöhe = Abb. 2

Abb. 1

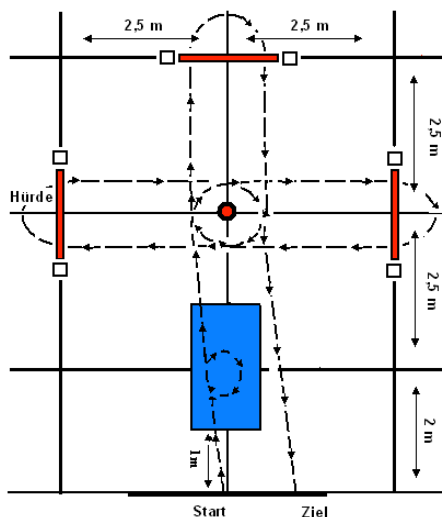


Abb. 2

•Körpergröße	Hürdenhöhe
•141-145	58
•146-150	60
•151-155	62
•156-160	64
•161-165	66
•166-170	68
•171-175	70
•176-180	72
•181-185	74
•186-190	76

Testdurchführung

- Die Athlet*innen haben einen Probeversuch und zwei Wertungsversuche
- die Testperson startet in Schrittstellung aus dem Fallstart mit dem vorderen Fuß auf der Startlinie - auf Startkommando
- Sie hat die Aufgabe, den vorgegebenen Parkour so schnell wie möglich zu durchlaufen (im oder gegen den Uhrzeigersinn)
- 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 es anschließend wieder unterhalb der Stange zu passieren gilt
- dieser Ablauf wiederholt sich bei allen drei Hürden
- nach der dritten Hürde und dem letztmaligen Umlaufen der Mittelstange müssen die Athlet*innen versuchen die Start- und Ziellinie so schnell wie möglich zu durchlaufen
- bei **keiner sauberen Rolle, dem Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange** ist der **Versuch ungültig**



Shuttle – Run - Test

Motorische Eigenschaften:

- allgemeine Ausdauer

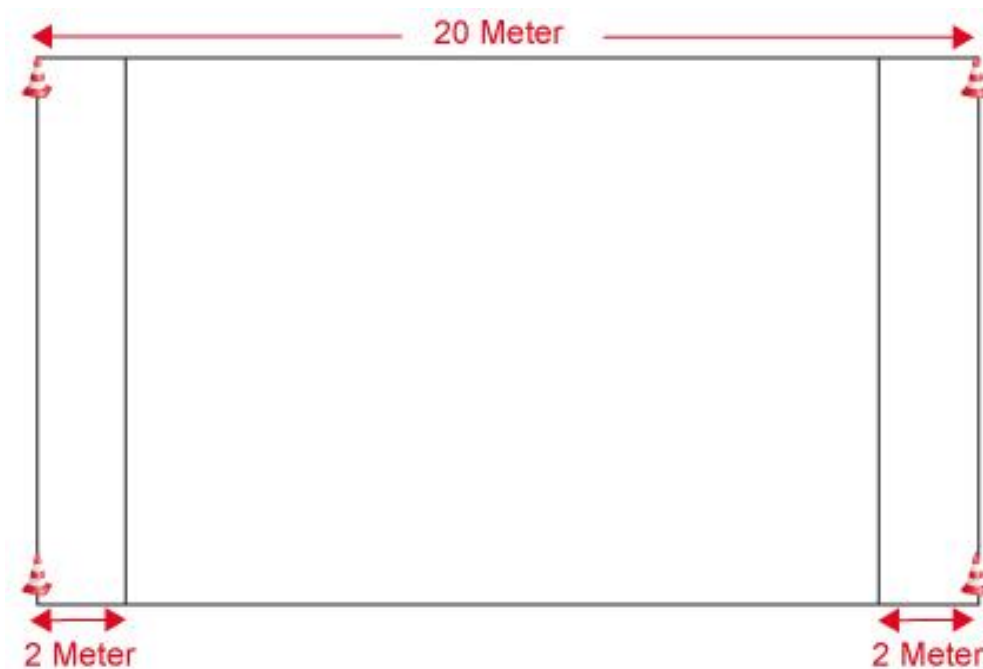
Messgröße:

- Erreichtes Level und die Anzahl der gelaufenen Bahnen im Level

Verwendete Geräte /Instrumente:

- 20 m lange Laufstrecke
- 4 Markierungshütchen
- Bodenmarkierungsstreifen
- Vorrichtung zum Abspielen der Tonsignale (Tonsignale können bei YouTube – Shuttle Run Test heruntergeladen werden)

Testaufbau / Einstellungen:



Testdurchführung

Die Aufgabe besteht darin, zwischen zwei Linien (gleichzeitig Wendepunkte), die 20 Meter 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.

Anweisungen für Testteilnehmer*innen:

- Es steht nur ein Wertungsversuch zur Verfügung
- wird die Endlinie, bevor das Signal ertönt, erreicht, muss man dort warten und darf erst nach dem Ton weiterlaufen.
- ist der Läufer/die Läuferin beim Signalton noch nicht an der Endlinie angekommen, muss er/sie bis zur Endlinie weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Sein Tempo muss er/sie dann erhöhen, um auf der nächsten Bahn wieder pünktlich zu sein.
- die Zonen (2m) am Ende der Bahnen dienen zur Orientierung. Ist der Läufer/die Läuferin zweimal beim akustischen Signal nicht in der vorgegebenen Zone, so ist der Lauf beendet.
- der Lauf ist ebenfalls beendet, wenn der Läufer/die Läuferin aufgibt.
- als Testergebnis werden das erreichte Level und die Anzahl der gelaufenen Bahnen im Level festgehalten.





Unterarmstütz

Motorische Eigenschaften:

- Kraft ventrale Rumpfkette

Messgröße

- Zeit in Sekunden (s) bis zum Abbruch, (männlich 3,30 min - weiblich 3,00 min)...

Verwendete Geräte / Instrumente:

- Schwedenkasten- Element
- Turnmatte

Testaufbau / Einstellungen:

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

Testdurchführung

- Die Athlet*innen haben nur einen Wertungsversuch
- die Ausgangsposition dieser Übung ist die Bauchlage im Schwedenkasten-Element (Arme/Rumpf/Füße auf Turnmatte) - Die Ausgangsposition soll vor dem Test individuell eingeübt und kontrolliert werden.
- aus dieser Position geht man in den Unterarmstütz, sodass man im Hüftbereich einen leichten Kontakt zur oberen Längsseite des Schwedenkastenelements hat (der ganze Körper soll gestreckt sein und eine Gerade bilden, Oberarme sind vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit - bei kleineren Teilnehmer*innen kann zusätzlich dazu eine Matte in das Element gelegt werden).
- Auf Kommando des Testleiters nehmen die Teilnehmer*innen 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 Kontakt zum Schwedenkastenelement nicht mehr aufrechterhalten oder der Rhythmus nicht eingehalten werden, gibt der Testleiter Korrekturen. Sobald die Teilnehmer*innen die Knie abstellen, den Kopf abstützen, den Bauch auf den Boden legen oder den Kontakt Hüfte/Kastenteil länger als 5 Sekunden verlieren, wird der Test abgebrochen und die Zeit notiert.
- Die maximale Dauer beträgt 210 Sekunden.

20m Sprint

Motorische Eigenschaften:

- Sprintschnelligkeit

Messgröße:

- Laufzeit in (s) auf 2 Nachkommastellen genau

Verwendete Geräte / Instrumente:

- 20 m lange Laufstrecke
- Funkstoppanlage

Testdurchführung

- Die Testperson startet im Hochstart 2 Meter hinter der Startlinie aus dem Fallstart
- es wird eigenständig ohne Signal gestartet
- die Aufgabe besteht darin, die 20 m Strecke so schnell wie möglich zu durchlaufen



Klimmzüge im Schräghang

Motorische Eigenschaften: Arm- und Rumpfkraft

Messgröße: Anzahl an Klimmzügen in 15 Sekunden

Verwendete Geräte/Instrumente:

- Reck
- Stoppuhr
- Matten

Testaufbau/Einstellungen

Die Höhe des Reck wird entsprechend der Körpergröße der Athlet*innen angepasst und eine Matte am Fußende der Schüle*r*innen verhindert ein Wegrutschen.

Testdurchführung

- Ausgangsposition: Die Athlet*innen befinden sich im Langsitz mit dem Gesäß lotrecht unter der Stange und umfassen diese im schulterbreiten Kammgriff (Handgelenke zum Gesicht gedreht).
- Die Startposition wird durch ein Strecken der Hüfte eingenommen. Aus dieser Position heraus sollen die Arme möglichst weit gebeugt und wieder gestreckt werden. Wichtig: Das Becken muss stabil gehalten werden und darf nicht absinken.
- Nur die ordnungsgemäß aufgeführten Klimmzüge innerhalb der 15 Sekunden werden gezählt.



Beugung ca. 45° ,
aber mind. $< 90^\circ$

Als nicht korrekt gilt: Mangelhaftes Strecken der Arme, Schwungholen aus der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme und keine Körperstreckung

Basketball Slalomdribbeln

Motorische Fertigkeiten:

- Bewegungskoordination, Gewandtheit im Umgang mit dem Basketball

Messgröße:

- erzielte Punkte in 30 Sekunden

Verwendete Geräte / Instrumente:

- 1 Basketball Gr.7
- 4 Stäbe
- 4 Fußsockel

Testaufbau / Einstellungen:

- 4 Gymnastikstäbe zu 1 m Länge werden im Abstand zu je 2 m in einer Linie aufgestellt

Testdurchführung

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