



Eignungsprüfung für die Aufnahme am Gymnasium Kapfenberg unter besonderer Berücksichtigung der **sportlichen** Grundausbildung

Minimalanforderungen und Limits

Bei jeder Aufgabenstellung können von den Kandidatinnen und Kandidaten entsprechend der motorischen Leistungsfähigkeit 25 oder 50 Punkte erreicht werden. Grundlage für eine positive Beurteilung sind:

1. Erfüllung der **Minimalanforderungen** von **175 Punkten** (7x25 Pkt.) **oder**
2. das Erreichen von insgesamt **250 Punkten** (5x50 Pkt. mit 2 Streichresultaten.) für den gesamten Eignungstest

In folgender Tabelle sind zur Orientierung die Minimalanforderungen (25 Punkte) für jede Aufgabenstellung und die Leistungen, die 50 Punkten pro Station entsprechen, angeführt.

Aufgabenstellung / Teststation		Mädchen		Burschen	
		25 Pkt	50 Pkt	25 Pkt	50 Pkt
1	20 m Sprint	4,4 sec	4,0 sec	4,2 sec	3,85 sec
2	Werfen und Fangen	4	8	6	12
3	Tippslalom	24,0 sec	18,5 sec	20,0 sec	16,0 sec
4	Bumerang Lauf	18,5 sec	16,0 sec	18,0 sec	15,5 sec
5	Sprung in den Stütz	4	6	6	8
6	Standweit	130cm	157cm	135cm	165cm
7	8-min Lauf	1200 m	1450 m	1400 m	1650 m

Ausschluss von der Eignungsprüfung:

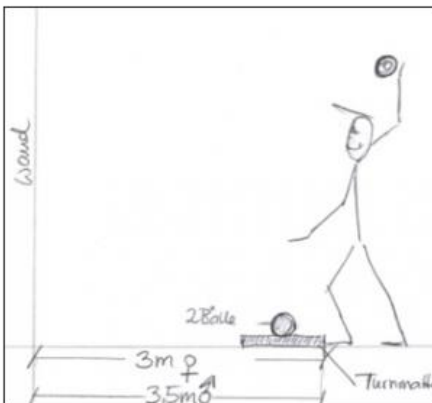
Sollte sich ein Kandidat/eine Kandidatin den Anweisungen von Prüferinnen, Prüfern oder Begleitpersonen widersetzen oder durch sein/ihr Verhalten die eigene Sicherheit bzw. die Sicherheit einer anderen Person gefährden oder den Ablauf des Eignungstests in schwerwiegender Weise beeinträchtigen, so wird der Kandidat/die Kandidatin von der Fortsetzung des Tests ausgeschlossen.

1.) 20 m Sprint

Du sollst eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Tipp: Starte in der Hochstartposition und laufe barfuß, dann bist du schneller.

2.) Werfen und Fangen

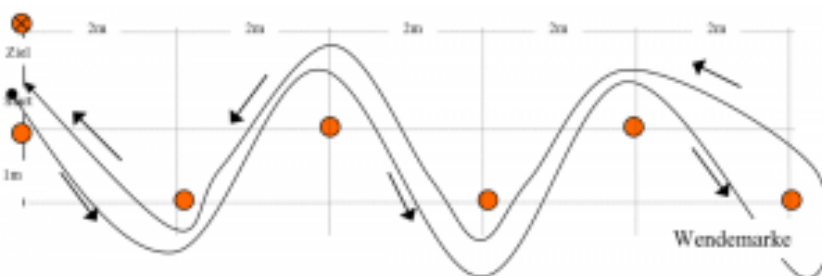


Du hast die Aufgabe, einen Handball (Größe 0) innerhalb von 30 Sekunden so oft als möglich einarmig gegen die Wand zu werfen und wieder sicher zu fangen (siehe Zeichnung). Der Abstand für Mädchen beträgt 3 m, für Burschen 3,5 m. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Die Wurfdistanz wird durch eine Turnmatte begrenzt. Nur die gültigen Versuche werden gezählt. Ungültige Versuche sind: beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten.

Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten).

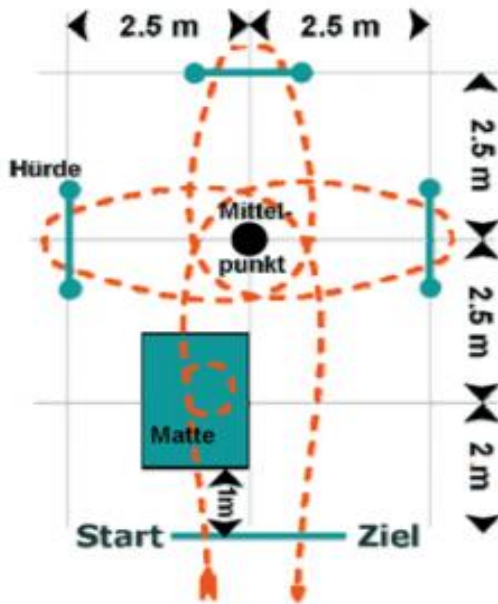
3.) Tippslalom



Du sollst möglichst schnell um die sechs Stangen (siehe Skizze) hin und wieder zurück dribbeln. Du darfst zum Dribbeln einen Basketball oder einen Handball verwenden. Du hast 2 Versuche; der bessere wird gewertet. Das Dribbeln muss einarmig erfolgen; ein Handwechsel ist erlaubt aber nicht vorgeschrieben. Das

Umwerfen einer Slalomstange bis zur Wendemarke führt zum Abbruch des Versuchs. Wenn dir der Ball wegspringt, darfst du ihn einmal mit beiden Händen aufnehmen und von dort weiter dribbeln, wo du unterbrochen hast. **Tipp:** Starte in Schrittstellung, halte genügend Abstand zu den Stangen.

4.) Bumeranglauf



Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf (siehe Abb.) soll möglichst rasch durchlaufen werden. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen/Durchrutschen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

Hürdenhöhe: fix 58 cm (Unterkante Hürde)

Du hast einen Probeversuch und zwei Wertungsläufe. Der bessere Lauf wird gewertet. Ein Lauf ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht, die Mittelstange nicht umlaufen bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Tipp: Ziehe dir eine lange Hose an, dann kannst du besser unter der Hürde durchrutschen.

5.) Sprung in den Stütz



Du hast die Aufgabe, innerhalb von 30 s so oft wie möglich in den Stütz zu springen und wieder retour auf den Boden. Für eine gültige Wiederholung müssen die Arme vollständig gestreckt sein. Die Hüfte darf dabei nicht abgewinkelt werden. Ein Zyklus (Absprung-Stütz mit gestreckten Armen und wieder Bodenkontakt) zählt als 1 Wiederholung.

Die Reckstange sollte ungefähr auf Brusthöhe sein.

Direkt vor dem Test sollte ein Aufwärmen der Arm- und

Schultermuskulatur erfolgen. Jede Testperson hat einen Versuch.

Tipp: Strecke die Arme im Ellbogen ganz durch, dann schaffst du mehr.

6.) Standweitsprung



Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand möglichst weit springen. Der Absprung und die beidbeinige Landung erfolgten auf einer Matte. Du hast 3 Versuche, der beste Versuch wird gewertet. Zurückgreifen, Zurücksteigen bzw. nach hinten Fallen unmittelbar nach der Landung verringert die zu messende Distanz!

Tipp: Ein Armschwung beim Absprung ist sinnvoll. Achte bei der Landung darauf, nicht nach hinten zu steigen oder nach hinten zu fallen.

7.) 8-min Lauf

Du sollst innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runde in der Turnhalle schaffen (siehe Abb.).

Tipp: Beginne nicht zu schnell, laufe ein gleichmäßiges Tempo!

