

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät

Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung für die Bachelorstudiengänge Bewegung – Gesundheit – Rehabilitation und Sportwissenschaft: Bewegung – Training – Leistung.

Vom 28. April 2025

Aufgrund des Gesetzes über die Hochschulen im Freistaat Sachsen (Sächsisches Hochschulgesetz – SächsHSG) vom 31. Mai 2023 (SächsGVBl. S. 329), zuletzt geändert durch Artikel 2 des Gesetzes vom 31. Januar 2024 (SächsGVBl. S. 83), hat die Universität Leipzig am 3. April 2025 folgende Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung für die Bachelorstudiengänge Bewegung – Gesundheit – Rehabilitation und Sportwissenschaft: Bewegung – Training - Leistung erlassen:

Inhaltsverzeichnis:

- § 1 Zweck der Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 2 Zulassung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 3 Gegenstand der Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 3a Durchführung der Feststellung der sportpraktischen Eignung bei höherer Gewalt oder behördlicher Anordnung
- § 4 Feststellung der sportpraktischen Eignung
- § 5 Termine und Wiederholung
- § 6 Ausnahmeregelungen
- § 7 Anerkennung von Nachweisen anderer Einrichtungen und Anrechnung sportlicher Spitzenleistungen
- § 8 Studienort- und Studiengangwechsel
- § 9 Gültigkeitsdauer
- § 10 Inkrafttreten, Veröffentlichung und Übergangsregelungen

Anlage: Testmanuale

§ 1

Zweck der Feststellung der sportpraktischen Eignung

Für das Studium in den Bachelorstudiengängen Bewegung – Gesundheit – Rehabilitation und Sportwissenschaft: Bewegung – Training - Leistung ist in Übereinstimmung mit § 1 der jeweiligen Studien- und Prüfungsordnung der Nachweis über die Feststellung der sportpraktischen Eignung eine Zugangsvoraussetzung; diese muss vor Aufnahme des Studiums erbracht werden. Eine bedingte Einschreibung ist nicht möglich.

§ 2

Zulassung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung

- (1) Zur Feststellung der sportpraktischen Eignung kann zugelassen werden, wer
 1. die allgemeine Hochschulreife, einschlägige fachgebundene Hochschulreife oder ein durch Rechtsvorschrift oder von der zuständigen staatlichen Stelle als gleichwertig anerkanntes Zeugnis besitzt oder im laufenden oder kommenden Schuljahr anstrebt,
 2. durch ein im Prüfungsjahr ausgestelltes ärztliches Attest die uneingeschränkte Sporttauglichkeit sowie die Unbedenklichkeit bezüglich der Teilnahme an der Feststellung der sportpraktischen Eignung nachweist.
- (2) Der schriftliche Antrag auf Zulassung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung erfolgt form- und fristgebunden unter Beifügung der in Absatz 1 genannten Unterlagen beim Prüfungsamt der Sportwissenschaftlichen Fakultät. Das Antragsformular mit den Fristen steht zum Download auf der Homepage der Sportwissenschaftlichen Fakultät bereit. Über die Zulassung entscheidet der nach § 26 der Studien- und Prüfungsordnung für die Bachelorstudiengänge Bewegung - Gesundheit – Rehabilitation sowie Sportwissenschaft: Bewegung – Training - Leistung zuständige Prüfungsausschuss nach Prüfung der eingereichten Unterlagen.
- (3) Die Prüfung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung ist nicht-öffentlich. Der Zutritt zu den Prüfungsorten ist nur zugelassenen Personen gestattet.

§ 3

Gegenstand der Feststellung der sportpraktischen Eignung

- (1) Gegenstand der Feststellung der sportpraktischen Eignung ist die sportmotorische Kompetenz der Bewerberinnen und Bewerber.
- (2) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung ist als Mehrkampf, einschließlich eines Schwimmtests, angelegt, die Reihenfolge der Prüfungsteile wird durch die Prüferinnen und Prüfer festgelegt.
- (3) Der Schwimmtest nach Absatz 2 muss nicht abgelegt werden, sofern die Bewerberinnen und Bewerber den Nachweis der Schwimmbefähigung über das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze erbringen. Dieser Nachweis ist mit der Anmeldung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung im Original oder als beglaubigte Kopie fristgerecht einzureichen. Ist er älter als 2 Jahre, müssen sich die Bewerberinnen und Bewerber zur Feststellung der sportpraktischen Eignung zusätzlich einem Schwimmtest nach Absatz 2 unterziehen.
- (4) Die Leistungsanforderungen sind in der Anlage Testmanuale ausgewiesen. Die Anlage ist Bestandteil dieser Ordnung.

§ 3a

Durchführung der Feststellung der sportpraktischen Eignung bei höherer Gewalt oder behördlicher Anordnung

- (1) Ist durch höhere Gewalt (insbesondere bei Naturkatastrophen und Pandemien) oder behördliche Anordnung der Mehrkampf tatsächlich oder rechtlich nicht durchführbar, so kann der Prüfungsausschuss festlegen, dass im betreffenden Jahr der im Rahmen der sportpraktischen Eignungsfeststellung zu absolvierende Mehrkampf entfällt.
- (2) Die sportpraktische Eignung wird in diesem Fall über Ersatzleistungen festgestellt. Eignungsfeststellungs- und Wiederholungstermine finden nicht statt.

- (3) Die sportpraktische Eignung über Ersatzleistungen gilt als festgestellt, wenn
- ein Leistungskurs im Fach Sport belegt wurde und im arithmetischen Mittel aus drei Kurshalbjahren der gymnasialen Oberstufe mindestens 12 Punkte erreicht wurden oder
 - ein Grundkurs im Fach Sport belegt bzw. das Fach Sport mit Abiturprüfung abgeschlossen wurde und im arithmetischen Mittel aus drei Kurshalbjahren der gymnasialen Oberstufe mindestens 13 Punkte erreicht wurden oder
 - das Fach Sport belegt wurde und im arithmetischen Mittel aus 3 Kurshalbjahren der gymnasialen Oberstufe mindestens 12 Punkte erreicht wurden und eine gültige Trainerlizenz im Breiten- oder Leitungssport (mindestens Vorstufenqualifikation, z.B. Trainerassistentin oder Trainerassistent) nachgewiesen wird
 - falls keine oder nicht ausreichend Halbjahresleistungen im Fach Sport aus der gymnasialen Oberstufe vorliegen, liegt die Anerkennung anderer vergleichbarer Nachweise im Ermessen des Prüfungsausschusses. Die Nachweise sind im Rahmen des Bewerbungsverfahrens für die Eignungsprüfung form- und fristgemäß zu erbringen.
- (4) § 4 findet Anwendung, soweit dieser Paragraph keine besonderen Regelungen enthält.
- (5) § 6 findet für die sportpraktische Eignung über Ersatzleistungen keine Anwendung.
- (6) Die Regelungen zur Anerkennung nach § 7 und zum Studiengang- und Studienortwechsel nach § 8 gelten für erbrachte Ersatzleistungen entsprechend.
- (7) Der aufgrund von Ersatzleistungen ausgestellte Nachweis über die Feststellung der sportpraktischen Eignung gilt abweichend von § 9 nur für den Bewerbungszeitraum und die Immatrikulation des betroffenen Wintersemesters sowie des darauffolgenden Sommersemesters. Die Gültigkeit eines bereits vorliegenden Nachweises über die Feststellung der sportpraktischen Eignung nach § 9 bleibt unberührt.

§ 4**Feststellung der sportpraktischen Eignung**

- (1) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung obliegt dem nach § 26 der Studien- und Prüfungsordnung für die Bachelorstudiengänge Bewegung – Gesundheit - Rehabilitation sowie Sportwissenschaft: Bewegung – Training – Leistung zuständigen Prüfungsausschuss.
- (2) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung versteht sich als Mehrkampf. Die Eignung gilt als festgestellt, wenn die erforderliche Mindestpunktzahl von 22 Punkten erreicht wurde, wobei insgesamt eine Fehlleistung (0 Punkte), ausgenommen davon ist der Schwimmtest (Nr. 10 der Anlage Test-manuale), in einem Prüfungsteil zulässig ist.
Erzielt die Bewerberin oder der Bewerber eine zweite Fehlleistung, ist die Eignungsprüfung nicht bestanden. Die Teilnahme an noch folgenden Prüfungsteilen ist in diesem Fall nicht gestattet.
- (3) Die Feststellung der Leistungsanforderungen des Mehrkampfes wird von den Prüferinnen und Prüfern gemäß Absatz 4 getroffen. Die Leistungsanforderungen der sportpraktischen Eignung werden von zwei Prüferinnen und Prüfern bewertet. Die Beteiligung einer Studierendenvertreterin oder eines Studierendenvertreters mit beratender Stimme ist möglich.
- (4) Als Prüferinnen und Prüfer beim Mehrkampf sollen nur Mitglieder und Angehörige der Universität Leipzig oder anderer Hochschulen bestellt werden, die in dem betreffenden Prüfungsfach zur selbständigen Lehre berechtigt sind. Soweit dies nach dem Gegenstand der Prüfung sachgerecht ist, kann zur Prüferin oder zum Prüfer auch bestellt werden, wer die Befugnis zur selbstständigen Lehre nur für ein Teilgebiet eines Prüfungsfaches besitzt. In besonderen Ausnahmefällen können auch Lehrkräfte für besondere Aufgaben sowie in der beruflichen Praxis und Ausbildung erfahrene Personen zur Prüferin oder zum Prüfer bestellt werden, sofern dies nach der Eigenart der Hochschulprüfung sachgerecht ist. Prüferinnen und Prüfer müssen mindestens über die durch die Prüfung festzustellende oder eine gleichwertige Qualifikation verfügen.

- (5) Über die Ergebnisse des Mehrkampfes wird ein Protokoll geführt, aus dem der Ort, der Tag, die Namen der Teilnehmenden, das Ergebnis und die Bewertung durch die Prüferinnen und Prüfer ersichtlich sind. Dieses Protokoll ist von den Prüferinnen und Prüfern zu unterzeichnen und verbleibt im Studienbüro.
- (6) Über das Ergebnis der Feststellung der sportpraktischen Eignung erhalten die Teilnehmenden innerhalb von zwei Wochen einen Bescheid. Bei festgestellter Eignung wird ein entsprechender Nachweis ausgestellt. Ablehnende Bescheide werden begründet und mit einer Rechtsbehelfsbelehrung versehen.
- (7) Der Bescheid über die Feststellung der sportpraktischen Eignung gilt gleichermaßen für den Bachelorstudiengang Bewegung – Gesundheit – Rehabilitation und den Bachelorstudiengang Sportwissenschaft: Bewegung – Training - Leistung.

§ 5

Termine und Wiederholung

- (1) Die Feststellung der sportpraktischen Eignung findet unter Berücksichtigung der Bewerbungszeiträume im Sommersemester statt. Für die Durchführung der Feststellung der sportpraktischen Eignung werden durch die Sportwissenschaftliche Fakultät jeweils zwei Termine im Sommersemester festgelegt. Die Termine werden in der Regel vier Monate vor dem Prüfungstermin auf elektronischem Weg bekannt gegeben.
- (2) Die Anmeldung erfolgt online. Jede Bewerberin oder Bewerber kann sich nur zu einem der beiden Termine anmelden. Ist die Kapazität eines der beiden Termine ausgeschöpft, wird der andere Prüfungstermin zugewiesen. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist im Rahmen der Kapazität bei Nachweis eines wichtigen Grundes eine Änderung des Termins möglich.
- (3) Werden die Leistungsanforderungen zur Feststellung der sportpraktischen Eignung nicht erfüllt, kann ein erneuter Versuch nur in seiner Gesamtheit und frühestens im darauffolgenden Jahr unter Maßgabe dieser Ordnung

stattfinden. Eine Anrechnung bereits nachgewiesener Leistungen erfolgt nicht. Dazu ist eine neue Anmeldung erforderlich.

- (4) Um zu vermeiden, dass eine Verletzung oder Krankheit zum Prüfungstermin den Studienbeginn verschiebt, wird den Bewerberinnen und Bewerbern empfohlen, die Prüfung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung bereits im Jahr vor dem geplanten Studienbeginn abzulegen.

§ 6

Ausnahmeregelungen

Macht eine Bewerberin oder ein Bewerber durch ärztliches Gutachten glaubhaft, dass sie oder er wegen Behinderung oder chronischer Krankheit nicht in der Lage ist, die Leistungsanforderungen zur Feststellung der sportpraktischen Eignung ganz oder teilweise zu erfüllen, entscheidet der Prüfungsausschuss über zu erbringende sportpraktische Ersatzleistungen.

§ 7

Anerkennung von Nachweisen anderer Einrichtungen und Anrechnung sportlicher Spitzenleistungen

- (1) Die Universität Leipzig erkennt die von Universitäten und gleichgestellten Hochschulen in der Bundesrepublik Deutschland zur Bewerbung für einen Bachelorstudiengang Sportwissenschaft oder einen Lehramtsstudiengang mit dem Fach Sport ausgestellten Nachweise im Rahmen ihrer Gültigkeit an, wenn durch den Prüfungsausschuss Gleichwertigkeit festgestellt wird.
- (2) Im Sonderfall ist auf Antrag die Anrechnung sportlicher Spitzenleistungen anstelle des Mehrkampfes möglich. Sportliche Spitzenleistungen werden der Bewerberin oder dem Bewerber attestiert, wenn sie oder er die Mitgliedschaft in einem Olympia-, Perspektiv-, Ergänzungs- oder Nachwuchskader 1 eines nationalen Spitzenverbands bzw. eine Ligabescheinigung (Fußball: 1. und 2. Bundesliga; weitere Sportspiele und andere Sportarten: 1. Bundesliga) nachweisen kann. Gleiches gilt für Bewerberinnen oder Bewerber, die Mitglied in einem Paralympics-, Perspektiv-, Ergänzungs-, Nachwuchskader

1 oder Teamsportkader des Behindertensportverbandes sind. Die Anrechnung anderer vergleichbarer sportlicher Spitzenleistungen liegt im Ermessen des Prüfungsausschusses.

§ 8

Studienort- und Studiengangwechsel

Studentinnen und Studenten, die an ihrem bisherigen Studienort bzw. in ihrem bisherigen Studiengang bereits eine Feststellung der sportpraktischen Eignung nachgewiesen haben, kann diese durch den Prüfungsausschuss anerkannt werden.

§ 9

Gültigkeitsdauer

Der Nachweis über die Feststellung der sportpraktischen Eignung verliert mit Ablauf von drei Jahren nach dem Ausstellungsdatum seine Gültigkeit. Die Gültigkeitsdauer wird bei Bundesfreiwilligendienstleistenden, den freiwillig Wehrdienstleistenden und Dienstleistenden des Freiwilligen Sozialen Jahr sowie bei denjenigen, die eine entsprechende Dienstleistung auf Zeit bis zur Dauer von zwei Jahren übernommen haben, höchstens um den Zeitraum der entsprechenden Dienstleistung verlängert.

§ 10

Inkrafttreten, Veröffentlichung und Übergangsregelungen

- (1) Die Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung tritt am Tag nach ihrer Veröffentlichung in den Amtlichen Bekanntmachungen der Universität Leipzig in Kraft. Sie wird in den Amtlichen Bekanntmachungen der Universität Leipzig veröffentlicht.
- (2) Diese Ordnung zur Feststellung der sportpraktischen Eignung wurde vom Fakultätsrat der Sportwissenschaftlichen Fakultät am 26. November 2024 beschlossen und am 3. April 2025 durch das Rektorat genehmigt.

- (3) Sie gilt für alle, die sich ab dem Inkrafttreten dieser Ordnung einer Feststellung der sportpraktischen Eignung für den Bachelorstudiengang Bewegung – Gesundheit – Rehabilitation und den Bachelorstudiengang Sportwissenschaft: Bewegung – Training - Leistung unterziehen.
- (4) Nachweise über die Feststellung der sportpraktischen Eignung der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, die vor dem Inkrafttreten dieser Ordnung für die Bachelorstudiengänge Sportwissenschaft und Sportmanagement und für die Lehramtsstudiengänge mit dem Abschluss Erste Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien, Grund- und Oberschulen sowie das Lehramt Sonderpädagogik mit dem Fach Sport an der Universität Leipzig ausgestellt wurden, können im Rahmen ihrer Gültigkeit weiter anerkannt werden, wenn bis zur Immatrikulation zusätzlich der Nachweis im Bereich Schwimmen über das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze erbracht wird. Kann der Nachweis bis zur Immatrikulation nicht erbracht werden, kann der Schwimmtest nach Nr. 10 der Anlage Testmanuale an einem Sondertermin abgelegt werden.

Leipzig, den 28. April 2025

Professor Dr. Eva Inés Obergfell
Rektorin

Anlage

Testmanuale

1. Gesamtkoordinationstest

Testaufgabe

In einer Gasse ist mit drei Handstützüberschlägen seitwärts eine möglichst weite Strecke zurückzulegen.

Messwert

Strecke im Verhältnis zur Reichhöhe und bei korrekt realisierter Ausführung.

Testdurchführung

Ermittlung der Reichhöhe: Der Bewerber/die Bewerberin steht ohne Schuhe frontal zu einer Wand, beide Hände gleich hoch nach oben gestreckt. Gemessen wird der Abstand vom Boden zum höchsten Punkt beider Hände.

Der Bewerber/Die Bewerberin steht in Schrittstellung auf dem Boden vor der markierten Gasse von 90 cm Breite. Der vordere Fuß steht in einem markierten Feld mittig vor der Gasse. Die Bewegung beginnt mit dem ersten Handaufsatz. Eine Auftaktbewegung ist nicht gestattet. Es werden hintereinander drei Handstützüberschläge seitwärts (Rad) der präferierten Seite ausgeführt. Diese müssen ohne Zusatzbewegungen aneinander gekoppelt gezeigt werden. Die Endposition nach den drei Überschlägen seitwärts muss gehalten werden. Ziel ist es, dabei innerhalb der Gasse eine größtmögliche Strecke zurückzulegen. Bei Sturz, Nachfassen, Zusatzbewegungen, Unterbrechung des Bewegungsflusses (längere Pausen zwischen den Überschlägen) oder Verlassen der markierten Gasse wird der Versuch als nicht ausreichend bewertet. Die Wertung des Testergebnisses setzt somit die korrekte Ausführung voraus.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und insgesamt **zwei mögliche Wertungsversuche**. Der bessere Versuch zählt.

Testwertung

Das Testergebnis wird als Quotient Strecke durch Reichhöhe ermittelt.

Punkte	Frauen	Männer
5	4,50	4,50
4	4,00	4,00
3	3,50	3,50
2	3,00	3,00
1	2,50	2,50

2. Hüft-Aufzug-Test

Testaufgabe

An einer fest stationierten Reckstange ist das Element Hüft-Aufzug möglichst oft auszuführen.

Messwert

Realisierte Anzahl

Testdurchführung

Frauen:

Die Bewerberin steht im Seitstand vorlings vor dem Gerät. Die Höhe der Reckstange wird durch die Körpergröße bestimmt und ist mindestens „über Kopf hoch“. Ein fester Fußkontakt bei gegriffener Reckstange muss jedoch noch gewährleistet sein. Das Gerät wird im Ristgriff umfasst und ein Hüft-Aufzug geturnt. Endposition ist eine deutliche Stützposition im Seitstütz vorlings. Danach wird ein geführter (langsamer) Hüftabzug (Rollbewegung vorwärts) in die Ausgangsposition und unmittelbar anschließend direkt ein möglicher weiterer Versuch ausgeführt. Eine Pause ist nicht gestattet. Bei Nichterreichen der Endposition oder Abbruch des Bewegungsflusses wird der Versuch als nicht ausreichend bewertet. Das Testergebnis wird durch die Anzahl der Hüft-Aufzüge bestimmt.

Männer:

Der Bewerber hängt im ruhigen Streckhang (lange Arme) am Hochreck. Zur Erreichung der Ausgangsposition kann Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Reckstange wird im Ristgriff umfasst und ein Hüft-Aufzug geturnt. Endposition ist eine deutliche Stützposition im Seitstütz vorlings. Danach wird ein geführter (langsamer) Hüftabzug (Rollbewegung vorwärts) in die Ausgangsposition ausgeführt und dann unmittelbar ein möglicher weiterer Versuch angeschlossen. Eine Pause ist nicht gestattet. Bei Nichterreichen der Endposition wird die Wiederholung als nicht ausreichend bewertet. Das Testergebnis wird durch die Anzahl der erfolgreichen Hüft-Aufzüge bestimmt.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und **einen Wertungsversuch**. Wenn im ersten Wertungsversuch allerdings null Punkte erreicht wurden, hat der/die Bewerber/in einen zweiten Versuch.

Testwertung

Anzahl gültiger Versuche hintereinander.

Punkte	Frauen	Männer
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1

3. Stützel-Test

Testaufgabe

An einem Stützbarren ist im Stützverhalten eine bestimmte Strecke möglichst oft zurückzulegen.

Messwert

Anzahl realisierter Bahnen bei korrekter Ausführung.

Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin steht im Außenquerstand vorlings vor dem Gerät auf einem Turnhocker. Zwischen den Füßen befindet sich ein Softball. An beiden Holmenden (20 cm vom Pfosten) befinden sich farblich markierte Griffpunkte. Der Versuch beginnt im Innenquerstütz mit Speichgriff auf der markierten Stelle. Dann muss im Stützverhalten die Strecke zur Markierung am anderen Ende und zurück abwechselnd vorwärts und rückwärts zurückgelegt werden. Dabei müssen die markierten Stellen eindeutig berührt werden. Endposition ist ein deutliches Stützverhalten. Bewerber müssen den Weg im Stützspringen (gleichzeitiges Lösen der Hände) bewältigen und Bewerberinnen im Stützeln (nacheinander Lösen und Fassen der Hände). Bei Nichterreichen der Endposition, längeren Pausen und damit Abbruch des Bewegungsflusses oder Fallenlassen des Balls zwischen den Füßen wird der Versuch als nicht ausreichend bewertet. Das Testergebnis wird durch die korrekt zurückgelegten Bahnen bestimmt.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und **einen Wertungsversuch**. Wenn im ersten Wertungsversuch null Punkte erreicht wurden, hat der/die Bewerber/in einen zweiten Versuch.

Testwertung

Anzahl realisierter Bahnen, Frauen mit Stützeln, Männer mit Stützspringen.

Punkte	Frauen	Männer
5	6	6
4	5	5
3	4	4
2	3	3
1	2	2

4. Ruder-Test

Testaufgabe

Mit einer von einem Metronom vorgegebenen Bewegungsfrequenz sind in Bauchlage Ruderbewegungen mit beiden, durch Hanteln beschwerten, Händen gleichzeitig auszuführen.

Messwert

Anzahl der korrekt durchgeführten Wiederholungen

Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin liegt in Bauchlage auf einer Turn- oder Gymnastikmatte. Zur leichten Erhöhung des Körpers kann die Stirn entweder auf einem Keilkissen gelagert, oder das Keilkissen unter die Brust geschoben werden. Die Füße werden aufgestellt und die Zehen beider Füße leicht in den Boden gedrückt.

Der Bewerber/Die Bewerberin führt eine Ruderbewegung mit beiden Armen gleichzeitig aus (Strecken und Beugen der Arme), wobei in jeder Hand eine entsprechende Zusatzlast gehalten wird. Die Bewegungsfrequenz wird durch ein Metronom vorgegeben (60 Schläge pro Minute). Pro Wiederholung (Strecken und Beugen der Arme) stehen 2 Sekunden zur Verfügung (1 Sekunde zum Strecken und 1 Sekunde zum Zurückführen der Arme). Die Arme werden flach über dem Boden geführt.

Folgende **Zusatzlasten** (Gymnastikhanteln) sind zu wählen:

- Männer = 2 x 3,0 kg
- Frauen = 2 x 2,5 kg

Die Ausgangsposition wird durch zwei Markierungen (auf die Seite gekippte Turnhocker) in Höhe der Ellenbogen kenntlich gemacht (Ellenbogen bzw. Oberarme werden bis auf Höhe der Schulterachse zurückgeführt. Dabei bilden Unterarm und Oberarm einen Winkel von 90 Grad und berühren leicht die Sitzfläche des Turnhockers). Bei der Streckung der Arme berühren die Hände mit den Hanteln die vordere Begrenzungsfläche (Sitzfläche) des zum/zur Bewerber/in gekippten Gymnastikhockers.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **einen Probeversuch** mit maximal zwei Wiederholungen und **einen Wertungsversuch**. Die Ruderbewegung ist so oft wie möglich bei Einhaltung der Ausführungsbedingungen zu wiederholen, wobei die Anzahl der Wiederholungen im Protokoll festzuhalten sind. Der Test wird dann abgebrochen, wenn der Bewerber/die Bewerberin mit den Hanteln die Matte berührt oder die Begrenzungsfläche des Turnhockers nicht mehr berührt oder wenn der vom Metronom vorgegebene Takt nicht mehr gehalten werden kann.

Testwertung

Anzahl der realisierten und technisch richtig korrekt ausgeführten Beuge-Streck-Zyklen.

Punkte	Frauen	Männer
5	30	30
4	27	27
3	24	24
2	21	21
1	18	18

5. Medizinball-Druckwurf-Test

Testaufgabe

Ein Medizinball ist mittels beidhändigem Druckwurf aus dem Strecksitz möglichst weit zu werfen.

Messwert

Weite

Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin sitzt im Strecksitz an eine Wand gelehnt und wirft einen Medizinball mit einem beidhändigen Druckwurf aus Brusthöhe. Ein Versuch wird als ungültig gewertet, wenn eine falsche Wurftechnik angewandt wird (einarmiges Werfen oder Stoßen, Schockwürfe).

Folgende **Medizinbälle** sind zu verwenden:

- Männer = 3,0kg
- Frauen = 2,0 kg

Testwertung

Bestwert aus drei Versuchen. Werte in Metern. Gemessen wird von der Wand bis zur Aufprallstelle.

Punkte	Frauen	Männer
5	5,10	6,50
4	4,80	6,10
3	4,50	5,70
2	4,20	5,30
1	3,90	4,90

6. Standweitsprung-Test

Testaufgabe

Mit einem beidbeinigen Sprung ist möglichst weit zu springen.

Messwert

Weite bis zum hintersten Bodenkontakt bei der Landung.

Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin steht hinter einer Markierung und springt von dort beidbeinig ab. Die Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig und auf dem ganzen Fuß. Bei der Landung zählt der hinterste Bodenkontakt, auch wenn mit der Hand nach hinten gegriffen wird oder der Bewerber/die Bewerberin nach hinten fällt.

Testwertung

Der bessere von zwei Versuchen zählt.

Punkte	Frauen	Männer
5	2,20	2,60
4	2,10	2,50
3	2,00	2,40
2	1,90	2,30
1	1,75	2,20

7. Schlagkoordinationstest

Testaufgabe

Ein Federball ist nach eigenem Anwurf mit einem Badmintonschläger senkrecht hoch zu spielen und mit einem Schlag über dem Kopf in einen Zielsektor zu schlagen.

Messwert

Anzahl und Weite der korrekt ausgeführten Schläge

Testdurchführung

Der Bewerber/die Bewerberin steht hinter einer Linie und spielt einen Federball nach eigenem Anwurf oder durch fallen lassen mit dem Nichtschlagarm mit einem Badmintonschläger senkrecht hoch (erster Ballkontakt) und schlägt diesen mit einem Schlag über dem Kopf (zweiter Ballkontakt) mit der gleichen Bespannungsseite wie beim ersten Ballkontakt des Schlägers in einen Zielsektor.

Der Zielsektor ist 4 m breit. Der Ball muss über eine auf der Seite liegende Turnbank geschlagen werden und im Zielsektor 1 oder 2 landen. Die zu erzielende Entfernung von der Abschlaglinie beträgt 7,30 m (1 Pkt.) bzw. 8,70 m (2 Pkt.).

Standort: hinter einer Grundlinie von 4 m Breite

Regeln:

- Die Linie darf vor dem zweiten Treffen des Balles nicht be- oder übertreten werden
- Der Ball muss mit der Nichtschlaghand angeworfen/fallen gelassen werden.
- Der Ball muss mit dem 2. Schlägerkontakt über Kopfhöhe getroffen werden.
- Ein angeworfener Ball darf nicht wieder aufgefangen werden – Fehlschläge gelten als ungültige Versuche.
- Der Zielbereich ist 4 m breit – außerhalb des Zielsektors landende Bälle gelten als ungültiger Versuch.

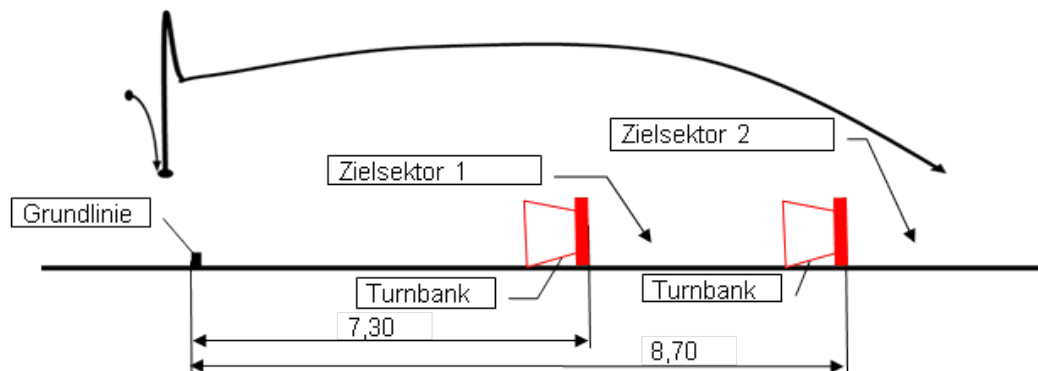
Der Bewerber/die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und insgesamt **zehn Wertungsversuche**. Die Summe der Punktwerte der Einzelversuche bestimmt das Testergebnis.

Testwertung

Anzahl erreichter Punkte

Punkte	Frauen	Männer
5	17	19
4	14	16
3	11	13
2	8	10
1	5	7

Testablauf



8. Slalomdribbeltest

Testaufgabe

Eine Slalomstrecke ist im Dribbling mit einem Fußball zu absolvieren.

Messwert

Zeit

Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin steht mit einem Fußball in beiden Händen hinter vor der Start- und Ziellinie (blaue Symbole in der Abbildung) und beginnt auf Kommando die Slalomstrecke von 14 Metern und 10 Stangen im Dribbling mit der dominanten Hand zu durchlaufen. Auf dem Slalomrückweg ist die nichtdominante Hand zu nutzen.

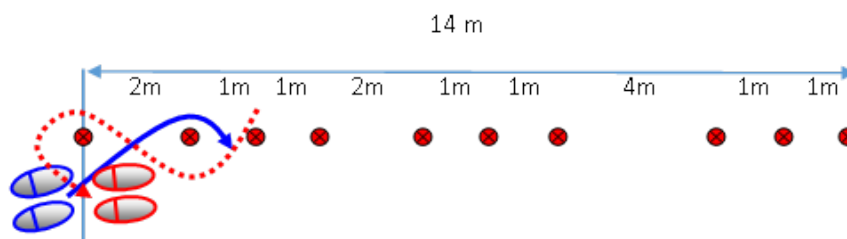
Der Versuch gilt als beendet, wenn der Bewerber/die Bewerberin die erste Slalomstange nochmals mit Ball umrundet hat. Die Endposition und schließende Zeitnahme ist dann erreicht, wenn beide Füße hinter der Startlinie (rote Symbole) den Boden berühren während der Ball, vergleichbar zur Startposition, in beiden Händen festgehalten wird.

Der Bewerber/die Bewerberin hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**, wobei der bessere Wertungsversuch zählt.

Der Versuch ist ungültig, wenn

- der Bewerber/die Bewerberin eine Slalomstange umwirft,
- mit der falschen Hand dribbelt,
- mit beiden Händen dribbelt bzw. den Ball aufnimmt,
- ein Tor der Slalomstrecke auslöst.

Testaufbau



Testwertung

Bestzeit aus zwei Wertungsversuchen. Werte in Sekunden.

Punkte	Frauen	Männer
5	17,00	16,00
4	18,00	17,00
3	19,50	18,50
2	21,00	20,00
1	22,50	21,50

9. 30-m-Test

Testaufgabe

Eine markierte, geradlinige Strecke von 30 m Länge ist aus ruhender Ausgangsstellung schnellstmöglich zu durchlaufen.

Messwert

Zeit (elektronische Zeitnahme, Angabe in Sekunden mit 1/100-Sekunden)

Testdurchführung

Der Bewerber/Die Bewerberin steht in Hochstartposition an einer Ablauflinie (diese darf nicht berührt werden), die 1,5 m hinter der Startlinie auf dem Boden aufgebracht ist. Der Bewerber/die Bewerberin darf nach Freigabe des Zeitmesssystems selbstständig seine/ihre Versuche beginnen. Die Messung wird durch Unterbrechung der Laser ausgelöst und beendet. Das erbrachte Ergebnis wird elektronisch gespeichert. Die Distanz ist in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen.

Der Bewerber/Die Bewerberin hat **zwei Wertungsversuche**. Der bessere Versuch wird gewertet. Die Pause zwischen den Versuchen beträgt mindestens 3 Minuten.

Das vollautomatische Lichtschrankensystem wird durch einen Sensor-Chip, den jeder Bewerber erhält, freigeschaltet.

Eine geradlinige Strecke ohne Hindernisse wird durch eine Start- und eine Ziellinie markiert (ggf. seitliche Linien zur Begrenzung im Abstand von 1,22 m). Diese Linien haben einen Abstand von 30 m, gemessen von dem zielfernen Rand der Startlinie bis zum startnäheren Rand der Ziellinie. Die Lichtschranken werden exakt über diesen Linien positioniert. Hinter der Startlinie wird auf der Laufbahn im Abstand von 1,5 m eine Ablauflinie aufgebracht.

Spikes sind nicht zugelassen.

Testwertung

Benötigte Zeit für die 30 m. Werte in Sekunden.

Punkte	Frauen	Männer
5	4,40	3,90
4	4,55	4,00
3	4,70	4,10
2	4,85	4,20
1	5,00	4,30

10. Schwimmtest

- 6 Minuten Ausdauerschwimmen
- Davon die erste Bahn in Rückenlage

Testaufgabe

Sechs Minuten Ausdauerschwimmen, wovon die erste Bahn (50 Meter) bis zur 5 Meter Leine vor der Wende in Rückenlage zu absolvieren ist. Bei frühzeitigem Verlassen der Rückenlage ist der Test nicht bestanden.

Messwert

Strecke und Schwimmart (für die erste Bahn)

Testdurchführung

Nach einem Startsignal erfolgt der Rückenstart am Startblock im Wasser und es folgt ein 6-minütiges Ausdauerschwimmen, wovon die erste Bahn in Rückenlage absolviert werden muss. Die Prüfer:innen zählen in dieser Zeit die zurückgelegte Strecke des/der Bewerber:in.

Gründe für eine Disqualifikation sind die nichtschwimmsportliche Schwimmbekleidung, die Anwendung von Schwimmhilfen, ein Start vor dem Startsignal, das absichtliche Berühren der Bahnenbegrenzungen sowie der Position des gesamten Körpers unter Wasser außerhalb des 15-Meter-Start- und -Wendenbereichs.

Testwertung

Punkte	Frauen	Punkte	Männer
5	400 m	5	450 m
4	375 m	4	425 m
3	350 m	3	400 m
2	325 m	2	375 m
1	250 m	1	300 m
0	<250 m oder Disqualifikation	0	<300 m oder Disqualifikation