

## **Allgemein-motorische Aufnahme - Sport-BORG Eisenstadt**

Folgende sportmotorische Tests werden zur Bestimmung der körperlich-motorischen Eignung durchgeführt:

### **Allgemeine Spielfähigkeit: Spiel 3:3:3**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Taktische Fähigkeiten, Technische Fertigkeiten

#### *Beschreibung der Aufgabe - Durchführungsrichtlinien*

- Die 3er-Teams werden vom Prüfungsteam zusammengestellt und sollen im Spiel 3 gegen 3 zentrale spieltaktische Verhaltensweisen demonstrieren.
- Spielfeld: Basketballfeld. Gerät der Ball ins Spielfeld aus, so erhält das verteidigende Team den Ball.
- Spielmaterial: Ball, 2 Matten.
- Spielzeit: 5 Minuten.
- Spielziel: Ziel des angreifenden Teams ist es, den Ball auf die Turnmatten des verteidigenden Teams abzulegen. Nach einem erfolgreichen Abschluss erhält das verteidigende Team den Ball.
- Foulregeln: Die Matten dürfen weder von der verteidigenden noch von der angreifenden Partei betreten werden.  
Es wird körperlos gespielt, d.h. GegenspielerInnen dürfen nicht berührt bzw. eng gedeckt werden. Gelingt es einem verteidigenden Team, den Ball abzufangen und unter Kontrolle zu bekommen, so wird es sofort zum angreifenden Team.
- Ballregeln: Der Ball darf nur gepasst und nicht gedribbelt werden.
- Fangregeln: Es ist erlaubt, nach einem fehlerhaften Fangversuch den Ball noch einmal aufzunehmen.
- Schrittregeln: Entsprechend den Handballregeln: max. 3 Schritte mit dem Ball in der Hand.
- Spielablauf: Team A greift gegen Team B an. Ist es erfolgreich oder kommt der Ball nach Ballverlust in den Besitz von Team B, so greift dieses gegen Team C an usw.
- Das Spiel 3 gegen 3 wird von einer Schiedsrichterin bzw. einem Schiedsrichter geleitet, die oder der auf die Einhaltung der beschriebenen Regeln achtet.

Punkte	Kriterium
0	Kein Spielverständnis und schwere technische Mängel
3	Spielverständnis vorhanden und Technik in Ordnung
6	Sehr gutes Spielverständnis und ausgezeichnete Technik

### **Komplexe Schnelligkeitsfähigkeiten:**

#### ▪ **Sprint: 0-10m aus Bauchlage**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Reaktion-Sprint-Beschleunigung

Aufgabe: Die 10m-Beschleunigungsstrecke (Start: aus der Bauchlage) möglichst schnell durchlaufen.

Anzahl der Versuche: 2

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Über 3,50 Sek.	Über 3,20 Sek.
1	3,50 bis 3,40 Sek.	3,20 bis 3,10 Sek.
2	3,39 bis 3,30 Sek.	3,09 bis 3,00 Sek.
3	3,29 bis 3,20 Sek.	2,99 bis 2,90 Sek.
4	3,19 bis 3,10 Sek.	2,89 bis 2,80 Sek.
5	3,09 bis 3,00 Sek.	2,79 bis 2,70 Sek.
6	Unter 3,00 Sek.	Unter 2,7 Sek.

### **Kraftfähigkeiten (Schnellkraft) – untere Extremitäten:**

#### ▪ **Standweitsprung**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Sprungkraft, Koordination, Rumpfkraft

Aufgabe: Mit beidbeinigem Absprung (Armschwung beliebig) von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene.

Anzahl der Versuche: 3

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 1,65 Meter	Unter 1,90 Meter
1	1,65 bis 1,75 Meter	1,90 bis 2,00 Meter
2	1,76 bis 1,85 Meter	2,01 bis 2,10 Meter
3	1,86 bis 1,95 Meter	2,11 bis 2,20 Meter
4	1,96 bis 2,05 Meter	2,21 bis 2,30 Meter
5	2,06 bis 2,15 Meter	2,31 bis 2,40 Meter
6	Über 2,15	Über 2,40

### **Kraftfähigkeiten (Schnellkraft) – obere Extremitäten:**

#### ▪ **Beidarmiger Medizinballwurf (2 kg Ball) aus dem einbeinigen Kniestand:**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Stoßkraft, Koordination, Rumpfkraft

Aufgabe: Die Testperson hat die Aufgabe, aus dem einbeinigen Kniestand (vordere Fußspitze grenzt an die Abwurfline) einen Medizinball (2 kg) beidarmig über Kopf möglichst weit zu werfen. Die Flugbahn des Medizinballes sollte möglichst rechtwinklig zur Abwurfline verlaufen.

Registriert wird die Wurfweite in cm (Abstand zwischen Abwurfline und liniennächsten Einschlag-eindruck). Gewertet wird der beste aus drei Versuchen.

Anzahl der Versuche: 3

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 3,20 Meter	Unter 3,60 Meter
1	3,20 bis 3,50 Meter	3,60 bis 4,20 Meter
2	3,51 bis 3,80 Meter	4,21 bis 4,80 Meter
3	3,81 bis 4,10 Meter	4,81 bis 5,40 Meter
4	4,11 bis 4,40 Meter	5,41 bis 6,00 Meter
5	4,41 bis 4,60 Meter	6,01 bis 6,60 Meter
6	Über 4,60	Über 6,60

### **Komplexe Gewandtheit:**

#### ▪ **Bumerang Lauf**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Allgemeine Gewandtheit (unter Zeitdruck)

Aufgabe: Den Hindernisparcours in möglichst kurzer Zeit korrekt bewältigen.

Anzahl der Versuche: 2

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Über 16,0 Sek.	Über 15,0 Sek.
1	16,0 bis 15,5 Sek.	15,0 bis 14,5 Sek.
2	15,4 bis 15,0 Sek.	14,4 bis 14,0 Sek.
3	14,9 bis 14,5 Sek.	13,9 bis 13,5 Sek.
4	14,4 bis 14,0 Sek.	13,4 bis 13,0 Sek.
5	13,9 bis 13,5 Sek.	12,9 bis 12,5 Sek.
6	Unter 13,5 Sek.	Unter 12,5 Sek.

## Turnerische Bewegungshandlungen:

- **Kopfstand**
- **Aufschwingen in den flüchtigen Handstand mit Abrollen**
- **Rolle rückwärts**
- **Hüftaufschwung am Reck**
- **Hüftumschwung am Reck**
- **Hocke Kasten breit**

### **Punktevergabe je Bewegungshandlung:**

Punkte	Kriterium
0	Übung nicht gekonnt
1/2	Grobform der Übung
1	Feinform der Übung

## Kraftausdauerfähigkeiten:

### ▪ **Klimmzüge**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Kraft und Kraftausdauer

Aufgabe: Aus dem Streckhang am Hochreck mit den Armen hochziehen bis das Kinn die Reckstange berührt, danach wieder absenken bis zum Streckhang.

Anzahl der Versuche: 1

### ▪ **Liegestütz**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Kraft und Kraftausdauer

Aufgabe: Aus der Liegestützstellung bei geradem Rumpf und stabilen Becken beugen der Arme bis die Nase den Boden Berührt und danach wieder vollständige Streckung der Arme.

Anzahl der Versuche: 1

### ▪ **Beine gestreckt heben im Streckhang an der Sprossenwand**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Kraft und Kraftausdauer

Aufgabe: Aus dem Streckhang an der Sprossenwand Beine gestreckt bis zur Horizontalen anheben und wieder senken bis die Fersen die Sprossenwand berühren

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Klimmzüge		Liegestütz		Beine heben	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
0	0	0	<2	<5	0	0
1	-	1	2 bis 3	5 bis 7	-	1
2	1	2	4 bis 5	8 bis 10	1	2
3	-	3	6 bis 7	11 bis 13	-	3
4	2	4	8 bis 9	14 bis 16	2	4
5	3	5	10 bis 11	17 bis 19	3	5
6	>3	>=6	>11	>19	>3	>=6

## **Komplexe Beweglichkeit:**

### ▪ **Rumpftiefbeugen**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Beweglichkeit der Ischiokruralen Muskulatur

Aufgabe: Aus dem Stand auf einer Langbank mit gestreckten Beinen nach vorne beugen mit den Fingerspitzen zum Boden.

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Mehr als 15cm über Standfläche	Mehr als 15cm über Standfläche
1	15cm bis 10cm über Standfläche	15cm bis 10cm über Standfläche
2	<10cm bis 5cm über Standfläche	<10cm bis 5cm über Standfläche
3	<5cm bis Standfläche	<5cm bis Standfläche
4	1cm bis 5cm unter Standfläche	1cm bis 5cm unter Standfläche
5	6cm bis 10cm unter Standfläche	6cm bis 10cm unter Standfläche
6	Mehr als 10cm unter Standfläche	Mehr als 10cm unter Standfläche

## **Ausdauerfähigkeiten:**

### ▪ **2400m Lauf**

Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Aerobe und anaerobe Ausdauer

Aufgabe: Auf dem Sportplatz ist eine Distanz von 2400m in möglichst kurzer Zeit zu laufen.

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Länger als 16min	Länger als 14min
1	16min bis 15:30min	14min bis 13:30min
2	15:29min bis 15:00min	13:29min bis 13:00min
3	14:59min bis 14:30min	12:59min bis 12:30min
4	14:29min bis 14:00min	12:29min bis 12:00min
5	13:59min bis 13:30min	11:59min bis 11:30min
6	unter 13:30min	unter 11:30min

### **Folgendes Kriterium muss für eine positive Testung erfüllt werden:**

- Es dürfen nicht mehr als zwei Fähigkeiten mit null Punkten bewertet sein.

Das Erreichen einer positiven Testung ist die Grundvoraussetzung für die Aufnahme in den ORG Zweig mit sportlichem Schwerpunkt. Ob der Schüler oder die Schülerin tatsächlich in den ORG Zweig mit sportlichem Schwerpunkt aufgenommen wird, wird nach Absprache mit der Direktion entschieden.