

Sporttest

Freigegeben durch BMF-Erlass vom
10.08.2006 - III A 4 - P 1305/06/0001

Bemerkung

Der Sporttest besteht aus sechs Übungen, wobei jede der Übungen absolviert werden muss. D. h., der Sporttest ist bestanden, wenn alle Mindestanforderungen erfüllt wurden. Die Bedingungen können den Teilnehmern bekannt gegeben werden.

Die Übungen sind:

1. Bankdrücken

Bedingung:

männlich und weiblich:	bis 29 Jahre	9 Wiederholungen (Wh.)
	30 – 39 Jahre	7 Wh.
	40 – 49 Jahre	5 Wh.
	50 -	4 Wh.

Der Geschlechterunterschied wird bei dem Gewicht der Langhantel berücksichtigt.

2. Bankziehen

Bedingung:

männlich und weiblich:	bis 29 Jahre	15 Wiederholungen (Wh.)
	30 – 39 Jahre	13 Wh.
	40 – 49 Jahre	11 Wh.
	50 – 60 Jahre	10 Wh.

Der Geschlechterunterschied wird bei dem Gewicht der Langhantel berücksichtigt.

3. Differenzsprung

Bedingung:

	m	w
bis 29 Jahre	42 cm	32 cm
30 – 39 Jahre	39 cm	29 cm
40 – 49 Jahre	36 cm	26 cm
50 – 60 Jahre	32 cm	22 cm

4. Wendelauf

Bedingung:

	m	w
bis 29 Jahre	10,7 sec	11,6 sec
30 – 39 Jahre	11,0 sec	12,4 sec
40 – 49 Jahre	11,7 sec	13,0 sec
50 – 60 Jahre	12,5 sec	14,0 sec

5. Parcours

Bedingung:

	m	w
bis 29 Jahre	2:35 min	3:10 min
30 – 39 Jahre	2:42 min	3:30 min
40 – 49 Jahre	3:11 min	4:00 min
50 – 60 Jahre	3:55 min	4:30 min

6. 2 000m – Lauf

Bedingung:

	m	w
bis 29 Jahre	09:55 min	12:00 min
30 – 39 Jahre	10:45 min	12:50 min
40 – 49 Jahre	11:55 min	14:00 min
50 – 60 Jahre	13:55 min	16:00 min

Durchführungsbestimmungen

1. Bankdrücken

1.1. Ziel

Prüfung der Kraft der Armstreckmuskulatur

1.2. Beschreibung

- Der Bewerber hat eine Langhantel, auf der Flachbank so oft wie erforderlich zur Hochstrecke zu bringen (Bankdrücken). Das Gewicht der Hantel bemisst sich in Prozenten zum Körpergewicht, Herren 50%, Damen 40%.
- Die Hantel muss bis zur kompletten Streckung der Arme nach oben und bis zur Brustberührung nach unten geführt werden.
- Die Beine sind im 90° Winkel anzuheben.



1.3. Durchführung

- Bewertet wird die Mindestanforderung in Wiederholungen.
- Bei einer Pause ab 3 Sekunden wird die Übung beendet.
- Die Hantel wird während der Ausführung durch 2 Helfer gesichert.
- Ist keine Bank mit Ablage für die Langhantel vorhanden, so wird diese durch die Helfer dem Probanden in die gestreckten Arme gereicht.

2. Bankziehen

2.1. Ziel

Prüfung der Kraft der Armbeugemuskulatur

2.2. Beschreibung

- Der Bewerber hat eine Langhantel auf der Flachbank, aus dem freien Hang, so oft wie erforderlich bis zur Bankberührung zu ziehen (Bankziehen). Das Gewicht der Hantel bemisst sich in Prozenten zum Körpergewicht, Herren 40%, Damen 30%.
- Die Hantel muss aus der kompletten Streckung der Arme nach oben bis zur Bankberührung geführt werden.



2.3. Durchführung

- Bewertet wird die Mindestanforderung in Wiederholungen.
- Bei einer Pause ab 3 Sekunden wird die Übung beendet.
- Die Angabe des Gewichtes wird durch zwei Helfer gewährleistet.
- Ist keine Bank mit Ablage für die Langhantel vorhanden, so wird diese durch die Helfer dem Probanden in die gestreckten Arme gereicht.

3. Differenzsprung

3.1. Ziel

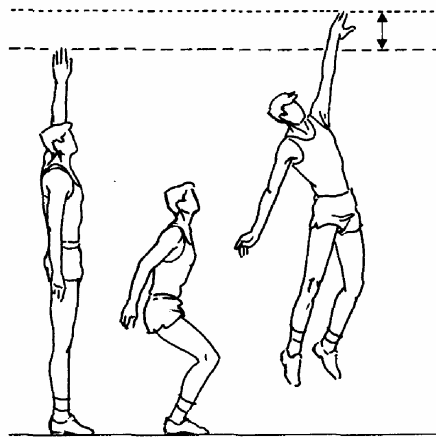
Prüfung der Sprung- und Schnellkraft

3.2. Beschreibung

- Anzeichnen der maximalen Reichweite im Stand.
- Beidbeiniger Absprung aus dem Stand (Schwungholen mit Armen und Körper erlaubt) und mit ausgestrecktem Arm am höchstmöglichen Punkt die Wand berühren, die Fingerspitzen sind mit Kreide behaftet.
- Differenz von b) und a) bilden.

3.3. Durchführung

- Messen: Es wird die Differenz zwischen Standmarkierung und höchst erreichter Sprunghöhe gemessen.
- Die Leistungen sind in vollen Zentimetern anzugeben, bei dazwischenliegenden Leistungen gilt der nächst **niedrige** Zentimeter.
- Der Teilnehmer hat **2 Versuche**, von welchen der bessere gewertet wird.



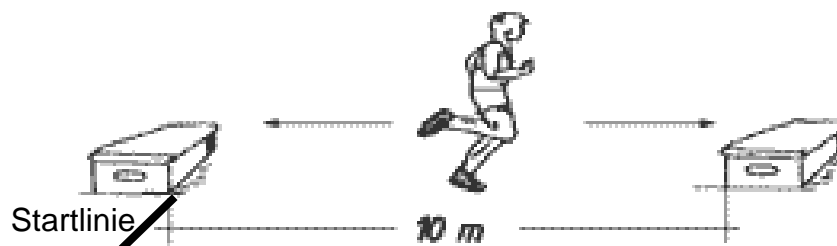
4. Wendelauf

4.1. Ziel

Prüfung der Sprintfähigkeit, Gewandtheit (Kopplungsfähigkeit)

4.2. Beschreibung

- Zwei Kleinkästen sind in 10m Entfernung aufgestellt. Der Start wird an der Seite eines Kastens als Hochstart, ohne Berühren des Kastens, durchgeführt. Es werden insgesamt 4 Längen gelaufen. Jeweils bei den Richtungsänderungen, sind die Kästen auf der Oberseite mit der Hand zu berühren.



4.3. Durchführung

Der Teilnehmer hat **2 Versuche**, von welchen der bessere gewertet wird.

- Startkommando: **"Auf die Plätze!"**
"Fertig!"
"Los"
- Zur schnelleren Abwicklung können auch zwei Bahnen aufgebaut werden.
- Zeitnehmer:
Die Zeit wird von 1 Helfer pro Bahn vom letzten Startkommando bis zu dem Augenblick genommen, in dem der Läufer den letzten Kasten mit der Hand berührt.

6. 2000m-Lauf (auf der Bahn)

6.1. Ziel

Prüfung der Grundlagenausdauer im Laufen

6.2. Beschreibung

- Auf das Kommando "Auf die Plätze!" stellen sich die Läufer an der Startlinie auf. Wenn die Startposition eingenommen ist, wird das Kommando "Los!" gegeben.

6.3. Durchführung

- Der Lauf kann auf einer Sportanlage sowie im Gelände (möglichst flach) durchgeführt werden.
- Wird der Lauf mit Wendepunkt (Gelände) durchgeführt, so muss an diesem ein Kontrollposten stehen.
- Nach jeder Runde bzw. am Wendepunkt kann den Läufern die Zwischenzeit angegeben werden.
- Die Strecke soll in der erforderlichen Zeit durchlaufen werden. Zwischenzeitliches gehen ist erlaubt. Eine gleichbleibende Laufgeschwindigkeit sollte jedoch angestrebt werden.
 - Wertung:
Zeit in vollen Sekunden.
 - Geräte:
Stoppuhren und Nummern