

Kriterien zum Nachweis der sportlichen Eignung für den Bachelor-Studiengang Sport und angewandte Trainingswissenschaft der H:G Hochschule für Gesundheit und Sport

A: Konditionelle Anforderungen

Zur Feststellung der Fertigkeiten wird **in allen** der nachstehend genannten Disziplinen das Erreichen der folgenden Prüfungsleistungen gefordert:

1. Kraft: Einmaliges Bankdrücken einer Hantel (Flachbank) aus der kurzzeitigen Ruhelage auf dem Brustbein nach oben bis zur Streckung der Arme (Männer: 70% des eigenen Körpergewicht; Frauen: 50% des eigenen Körpergewicht) oder Klimmzüge (Männer 4; Frauen 2)
2. Schnelligkeit: 100m Lauf (Männer: 13,6 sek. und Frauen 16,0 sek.)
3. Ausdauer: 3000m Lauf (Männer: 13.00 min. und Frauen in 18.30 min.

Die Anzahl der Versuche beträgt jeweils einer.

B: Anforderungen in den Sportspielen

Zur Feststellung der Fertigkeiten werden **in einer der nachstehend genannten Sportspiele** (nach Wahl des Bewerbers) folgende Prüfungsleistungen gefordert:

1. Basketball: Beidhändiger Druck-Pass-Test innerhalb von 30 s bei einem Abstand zur Wand von 3 m; Männer: mindestens 26 Pässe; Frauen: mindestens 22 Pässe
2. Fußball: Slalomdribbling hin und zurück über eine Strecke von zweimal 20 Metern, auf der 10 Slalomstangen in gleichmäßigem Abstand hintereinander aufgestellt sind. Männer höchstens 25 s., Frauen höchstens 30 s.
3. Handball: Handballschlagwurf auf Weite aus dem Stand über eine Linie parallel zur Abwurflinie; Entfernung der Linien: Männer 30 m, Frauen 22 m.
4. Volleyball: Pritschen des Volleyballs in oder über ein Quadrat von einem Meter Seitenlänge, dessen Grundlinie an einer Wand in drei Metern Höhe markiert und das nach oben offen ist. Männer müssen mindestens 24 und Frauen mindestens 20 Treffer innerhalb 30 s. erreichen, wobei der Ball auch die Begrenzungslinien und die nach oben verlängert gedachten Seitenlinien des Quadrates berühren darf.

Die Anzahl der Versuche beträgt jeweils zwei.

C: Anforderungen Individualsportarten

Zur Feststellung der Fertigkeiten werden nach Wahl des Bewerbers **in einer der nachstehend genannten Disziplinen** folgende Prüfungsleistungen gefordert:

1. Schwimmen: 200m Schwimmen in beliebigem Stil; Männer: höchstens 6.00 min und Frauen höchstens 7.00 min.
2. Turnen: Hüftaufschwung am überkopfhoch eingestellten Reck, Hüftumschwung
3. Leichtathletik: Zur Feststellung der Fertigkeit werden nach Wahl des Bewerbers eine der nachstehenden Disziplinen geprüft:
 - Hochsprung: Männer 1,35 m und Frauen 1,10 m
 - Kugelstoß: Männer 7,25 kg/8,00m und Frauen 4kg/6,50m
 - Weitsprung: Männer 4,50 m und Frauen 3,50 m

Die Anzahl der Versuche beträgt:

- Schwimmen ein Versuch
- Turnen und Leichtathletik jeweils zwei Versuche

D: Ergebnis der Eignungsprüfung

Die Prüfungsleistung ist nicht bestanden und gilt als beendet, wenn mehr als eine der Prüfungsleistungen als nicht ausreichend bewertet worden sind.