

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

A: Konditionelle Anforderungen

Zur Feststellung der Fertigkeiten wird **in allen** der nachstehend erwähnten 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 Körpergewichts

Frauen: 50% des eigenen Körpergewichts

Oder alternativ: Klimmzüge

Männer: 4

Frauen: 2

2. Schnelligkeit:

100m-Lauf

Männer: 13,6 sek

Frauen: 16,0 sek

3. Ausdauer:

3000m-Lauf

Männer: 13:00 min

Frauen: 18:30 min

Die Anzahl der Versuche beträgt jeweils einen.

B: Anforderungen in den Sportspielen

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

1. Basketball:

Beidhändiger Druck-Pass-Test innerhalb von 30 sek. Bei einem Abstand zur Wand von 3m.

Männer: mindestens 26 Pässe

Frauen: mindestens 22 Pässe

2. Fußball:

Slalom-Dribbling hin und zurück über eine Strecke von 2 x 20m, auf der 10 Slalom-Stangen in gleichmäßigem Abstand hintereinander aufgestellt sind.

Männer: maximal 25 sek

Frauen: maximal 30 sek

3. Handball:

Handballschlagwurf auf Weite aus dem Stand über eine Linie parallel zur Abwurflinie. Entfernung der Linie:

Männer: 30m

Frauen: 22m

4. Volleyball:

Pritschen des Volleyballs in oder über ein Quadrat von einem Meter Seitenlänge, dessen Grundlinie an einer Wand in 3m Höhe markiert und das nach oben offen ist. Innerhalb von 30 sek. müssen

Männer: mindestens 24 Treffer

Frauen: mindestens 20 Treffer

Erreichen, wobei der Ball auch die Begrenzungslinien und die nach oben verlängert gedachten Seitenlinien des Quadrates berühren darf.

Die Anzahl der versuch beträgt jeweils zwei.

C: Anforderungen in den Individualsportarten

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

1. Turnen:

Hüftaufschwung am überkopfhoch eingestellten Reck, Hüftumschwung

2. Leichtathletik:

Zur Feststellung der Fertigkeiten wird nach Wahl des Bewerbers eine der nachfolgenden Disziplinen geprüft:

- Hochsprung

Männer: 1,35m

Frauen: 1,10m

- Weitsprung

Männer: 4,50m

Frauen: 3,50m

- Kugelstoßen

Männer: 8,00m mit 7,25kg

Frauen: 6,50m mit 4,00kg

3. Schwimmen:

200m in beliebigen Stil

Männer: maximal 6:00 min

Frauen: maximal 7:00 min

Die Anzahl der Versuche beträgt:

- In Leichtathletik oder Turnen jeweils zwei
- Im Schwimmen einen

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.