

Zugangsprüfung „Sportmotorische Grundlagen“

Die sportmotorische Zugangsprüfung besteht aus 4 Einzeltests (Tippslalom, Kasten-Bumerang-Lauf, Seilspringen und Reboundball), die weiter unten genauer beschrieben werden. Bei jedem einzelnen Test sind maximal 10 Punkte zu erreichen.

Die Kandidatinnen und Kandidaten haben die Zugangsprüfung zum Nachweis der motorischen Eignung positiv abgeschlossen, wenn insgesamt mindestens 18 von 40 möglichen Punkten erreicht werden. Vom vollendeten 35. bis 44. Lebensjahr sind 16 von 40 Punkten und ab dem vollendeten 45. Lebensjahr 14 von 40 Punkten zu erreichen.

Allgemeine Hinweise:

Der Antritt zur Prüfung erfolgt in Sportkleidung und Sportschuhen (keine schwarzen Sohlen). Aus Sicherheitsgründen ist etwaiger Schmuck abzulegen. Im Sportcamp der PH NÖ können sich Kandidatinnen und Kandidaten mit den Anforderungen der Zugangsprüfung vertraut machen, wobei zum ersten Termin bereits ein **ärztliches Attest** vorzulegen ist, das die sportliche Belastbarkeit bestätigt. Personen, die nicht am Sportcamp teilnehmen, müssen das ärztliche Attest bei der Zugangsprüfung vorweisen. Am Tag der Prüfung ist keine weitere Einschulung vorgesehen. Unmittelbar vor der Testung erfolgt ein selbstständiges Aufwärmen. Jede Station darf maximal zweimal wiederholt werden. Die Prüfer*innen erheben lediglich die Daten und stehen für Anfragen nur eingeschränkt zur Verfügung. Die erreichte Punktezahl wird am Ende der Prüfung bekannt gegeben. Die offizielle Bestätigung über den Erfolg der Zugangsprüfung erfolgt ausschließlich über das Prüfungsmanagement.

1. Seilspringen

Testanweisung: Fünf Sprungtechniken jeweils 8 Seildurchzüge (2 x 4 in der vorgegebenen Reihenfolge, ohne Pause, ohne Zwischensprung):

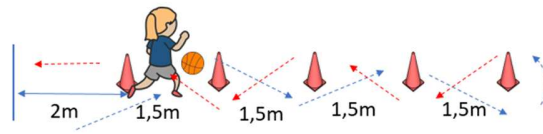
- 1) Joggingschritt
- 2) Grundsprung vorwärts/rückwärts
- 3) Grundsprung seitwärts
- 4) Grätschsprung seitwärts und Kreuzschritt
- 5) Grundsprung mit gekreuztem Durchschlag (Criss Cross)

Besondere Hinweise: Für mindestens vier hintereinander gesprungene Seildurchzüge in einer Technik gibt es einen Punkt. Für acht Seildurchzüge in einer Technik und fehlerfreien Übergang in die nächste Technik gibt es zwei Punkte.

Punktemaximum: 10 Punkte.

2. Ballgeschicklichkeitslauf: Tippslalom

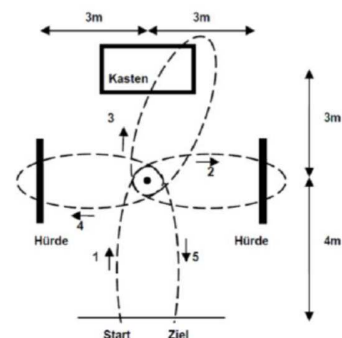
Fünf Markierungskegel im Abstand von 1,5 m (erster Kegel 2 m von der Startlinie). Der Slalom ist hin und retour mit einer Hand prellend so rasch wie möglich zu absolvieren. Ungültig bei Umwerfen eines Kegels oder Ballverlust.



3. Hindernislauf: Kasten-Bumeranglauf

Die Hindernisse des Parcours sind in der vorgegeben Reihenfolge zu absolvieren:

Start mit Lauf um die Mittelstange, über die Hürde springen und durchkriechen, um die Mittelstange, Kasten (volle Höhe) überqueren, um die Mittelstange, über die Hürde springen und durchkriechen, um die Mittelstange und ins Ziel laufen. Ungültig bei Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange.



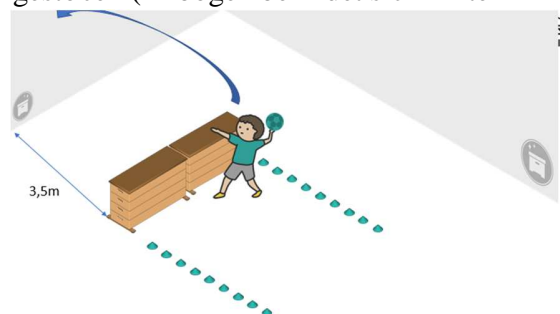
4. Rebound-Ball: Werfen - Fangen

Testanweisung:

Frauen: Ein Handball wird einhändig und mit **gegengleichem** Bein vorne, hinter zwei nebeneinander platzierten Turnkästen stehend, so an die Wand geworfen, dass er anschließend direkt mit beiden Händen gefangen wird. Der Abstand zur Wand beträgt 3,5m plus Kasten. Jeder korrekt gefangene Ball zählt einen Punkt. Bei 10 Versuchen können maximal 10 Punkte erreicht werden. Wird ein Ball gestoßen (Ellbogen befindet sich hinter dem Ball, wenn dieser die Hand verlässt) oder ist das seitengleiche Bein vorne, ist der Versuch ungültig. Die Wurf- und Fangposition befindet sich innerhalb eines mit Hütchen eingegrenzten Korridors.

Frauen: Die Ballgröße beträgt Gr.2/ 325-375 g.

Männer: Die Testanweisung ist gleich wie bei den Frauen aber mit der Handballgröße für Männer (Gr. 3/ 425 – 475 g)



Punktetabelle für Tippslalom und Kasten-Bumerang-Lauf

<u>Frauen</u>		<u>Punkte</u>	<u>Männer</u>	
Tippslalom in s	Ka-Bu-Lauf in s		Tippslalom in s	Ka-Bu-Lauf in s
< 7,5	<14,0	10	<6,0	< 12,5
8,0	14,5	9	6,5	13,0
8,5	15,0	8	7,0	13,5
9,0	15,5	7	7,5	14,0
9,5	16,0	6	8,0	14,5
10,0	16,5	5	8,5	15,0
10,5	17,0	4	9,0	15,5
11,0	18,0	3	9,5	16,0
12,0	19,0	2	10,0	16,5
> 13,0	>20,0	1	>10,5	>17,0