

Infoblatt Sporteignungsprüfung

Sport MS Gloggnitz

Sehr geehrte Erziehungsberechtigte,

in diesem Blatt finden Sie Informationen darüber, wie die sportliche Eignungsprüfung ablaufen wird, und welche Bereiche von Ihren Kindern abverlangt werden.

Bei jedem Teilbereich wird in Klammer angeführt, welche Zeit, Wiederholungen oder Distanz als Minimum geleistet werden muss, um mindesten 1 Punkt für die spätere Auswertung erreichen zu können.

Folgende Übungen werden bei der Eignungsprüfung durchgeführt:

- 20m Sprint fliegend
(4,91 sec)
- Liegestütz
(min 8 Wiederholungen)
- Standweitsprung
(min 1,05m)
- Einbeiniger Schwebestand
(min 3 sec)
- Bumerang – Lauf
(max. 21,6 sec)
- Pendelsprünge über eine ca. 20 cm hohe Hürde
(22 Sprünge)
- Werfen – Fangen
(7 Wiederholungen)
- 8 Minuten Dauerlauf
(1200m)
- Stangenklettern
(2,5m)