



Informationen zur Überprüfung der körperlich-motorischen Eignung: Basistest

Basistest

Sehen Sie bitte die Rahmeninformationen zur Zulassungsprüfung, in denen die Bedingungen für die Zulassung und Durchführung genau definiert sind.

Kriterien für den Basistest

Im Rahmen des Basistests werden drei Bereiche überprüft:

20 Meter Sprint

Durchführung: Fliegender Start (Anlauf 10 - 20 Meter) und elektronischer Zeitnehmung. Es stehen zwei Versuche zur Verfügung, wobei der bessere gezählt wird.

Seilklettern

Durchführung Frauen: Klettern mit Beinschluss, begonnen wird aus dem beidbeinigen Stand auf einer Niedersprungmatte, beide Hände mit Griff am Seil. Endmarke auf 5m Höhe.

Durchführung Männer: Hangeln, ohne Beinschluss, begonnen wird aus dem Sitzen auf einer Niedersprungmatte, die Beine dürfen beim und nach dem Wegklettern von der Matte diese nicht mehr berühren. Endmarke auf 5m Höhe.

Die Höhe gilt dann als erreicht, wenn mit einer Hand deutlich über die am Seil befindliche Endmarke gefasst wird.

Sollte im ersten Versuch das Limit (10 Punkte bzw. auch Alterslimit) nicht erreicht worden sein, steht ein zweiter Versuch zur Verfügung.



2400 Meter Lauf

Durchführung: Die Zeit über 6 Runden auf der 400m Bahn wird erfasst. - Es steht maximal 1 Versuch zur Verfügung. – Schrittmacher*innen durch nicht am gleichen Lauf beteiligte Personen, sowie die Benützung technischer Geräte (Ausnahme Uhr) sind nicht erlaubt.

Der Basistest gilt als bestanden, wenn die Punkteanzahl aus allen 3 Bereichen > 100 Punkte beträgt.

- In jedem Teilbereich ist ein Minimum von 10 Punkten erforderlich d.h. es ist nicht möglich einen der Teilbereiche zu streichen, wenn die erforderliche Punkteanzahl bereits in zwei Teilbereichen erreicht wurde. (Ausnahme Streichresultat: Ein Bewerb des Basistests kann gestrichen werden, wenn die Summe aus zwei Bewerbungen > 150 Punkte beträgt.).
- Ist in einem der Teilbereiche die Punkteanzahl < 10 gilt der Basistest als nicht bestanden (Ausnahme Streichresultat > 150 Punkte aus zwei Bewerbungen).

Punktetabelle:

Frauen										
Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
20m (s)	2,30	2,52	2,59	2,65	2,69	2,74	2,78	2,83	2,88	2,95
Seil (s)	5,2	8,3	9,6	10,6	11,5	12,3	13,1	14,0	15,1	16,7
2400m (min:s)	09:43	10:45	11:05	11:21	11:33	11:45	11:57	12:10	12:25	12:45

Männer										
Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
20m (s)	1,96	2,15	2,21	2,25	2,29	2,33	2,36	2,39	2,45	2,50
Seil (s)	4,4	7,0	8,2	9,2	10,0	10,8	11,7	12,6	13,6	15,1
2400m (min:s)	08:01	08:44	08:59	09:10	09:19	09:27	09:35	09:44	09:55	10:09

Es werden Zwischenwerte exakt berechnet.

Anmerkung

Eventuelle Reklamationen, die die Durchführung des Basistests und die Bewertung beim Basistest betreffen, sind bis spätestens eine Stunde nach Beendigung (jeweils für Frauen und Männer) bei der Leitung des Basistests einzubringen.



Alterslimit Basistest

Altersklasse	Erforderliche Punkte	Punkteminimum / Bewerb
36-40 Jahre	≥ 90	5
41-45 Jahre	≥ 85	3
46-50 Jahre	≥ 80	0
51-60 Jahre	≥ 45	0
61-70 Jahre	≥ 30	0