

## Informationen zur Überprüfung der körperlich-motorischen Eignung: Leichtathletische Bewegungshandlungen

Version: für Sept. 2022

Für das Antreten bei den Fertigkeitstests sehen Sie bitte die Rahmeninformationen zur Ergänzungsprüfung, in denen die Bedingungen für die Zulassung und Durchführung genau definiert sind.

### Kriterien für den Fertigkeitstest: Leichtathletische Bewegungshandlungen

Die Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung im Bereich „Leichtathletische Bewegungshandlungen“ umfasst die Überprüfung von zwei der drei angeführten Fertigkeiten. Die Entscheidung, welche Fertigkeiten geprüft werden, fällt unmittelbar vor der Prüfung. Jede Einzelleistung wird mit Punkten bewertet (max. 6). Für das Bestehen der Ergänzungsprüfung in diesem Bewegungsbereich ist das Erreichen eines Gesamtpunktwertes (7) erforderlich.

Kompensationsmöglichkeit: Wurde die Gesamtpunkteanzahl von 7 Punkten nicht erreicht (und sofern in beiden Disziplinen zumindest ein Punkt erreicht wurde) kann in der dritten Disziplin versucht werden das erforderliche Punkteminimum zu erreichen (werden hier die erforderlichen Punkte erreicht gilt der Fertigkeitstest als bestanden (Beispiel: z.B. Hürden 4 Punkte und Kugel 1 Punkt ⇔ Kompensationsmöglichkeit Hochsprung – hier müssen dann mindestens 3 Punkte erreicht werden).

### Über Hindernisse sprinten: Frauen: 50m Hürden, Männer: 60m Hürden

Eine 50m/60 m-Strecke mit 5 Hürden soll möglichst schnell und regelkonform durchlaufen werden. Während des ganzen Laufes sind die vorgegebenen Bahnen einzuhalten, es ist nicht erlaubt, die Beine an der Hürde seitlich vorbeizuführen oder die Hürden bewusst umzuwerfen.

- Hürdenhöhe: Männer 0,838 m; Frauen 0,68 m
- Abstand zwischen den Hürden: Männer 8,00 m; Frauen 7,00 m;
- Anlauf zur 1. Hürde: Männer 13,00 m; Frauen 12,00 m;

Den Kandidat\*innen steht 1 Versuch zur Verfügung.



## Weit stoßen – Kugelstoß

Mit einer 6,00-kg-Kugel (Männer) bzw. einer 3,00-kg-Kugel (Frauen) soll regelkonform (z.B.: Kugel darf nicht hinter die Schulterlinie genommen werden, Oberseite des Balkens darf nicht berührt werden, nach dem Stoß muss der Wurfkreis hinter der weißen Linie verlassen werden) eine möglichst große Stoßweite erreicht werden.

Den Kandidat\*innen stehen 3 Versuche zur Verfügung.

## Hoch Springen – Hochsprung

Es soll eine möglichst große Sprunghöhe regelkonform (z.B.: Absprung mit einem Bein) erreicht werden.

- Jedem Kandidaten/jeder Kandidatin stehen nach dem Einspringen maximal 5 Versuche zur Verfügung.
- Gesteigert wird in 5 cm-Schritten.
- Die individuelle Anfangshöhe kann (aufgrund der reduzierten Versuchsanzahl auch unter taktischen Gesichtspunkten) von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer frei gewählt werden. Bei Männern beträgt die Mindestanfangshöhe 1,30 m, bei Frauen 1,00 m.
- Wird eine gewählte Höhe bei drei Versuchen nicht überquert, stehen keine weiteren Versuche mehr zur Verfügung.

## Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches: „Leichtathletische Bewegungsformen“ für Frauen und Männer:

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Leichtathletische Bewegungsformen“ bestanden, wenn nach der untenstehenden Tabelle aus den beiden überprüften Bewerben mindestens die Punktezahl 7 erreicht wurde.

| Frauen                     |        |                       |        |                      |        |
|----------------------------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|
| 50m Hürden                 | Punkte | Kugelstoß             | Punkte | Hochsprung           | Punkte |
| 11,8-12,3 Sekunden         | 1      | 6,40-6,79 Meter       | 1      | 1,00 Meter           | 1      |
| 11,2-11,7 Sekunden         | 2      | 6,80-7,19 Meter       | 2      | 1,05 Meter           | 2      |
| 10,6-11,1 Sekunden         | 3      | 7,20-7,59 Meter       | 3      | 1,10 Meter           | 3      |
| 10,0-10,5 Sekunden         | 4      | 7,60-7,99 Meter       | 4      | 1,15 Meter           | 4      |
| 9,4-9,9 Sekunden           | 5      | 8,00-8,39 Meter       | 5      | 1,20 Meter           | 5      |
| 9,3 Sekunden und schneller | 6      | 8,40 Meter und weiter | 6      | 1,25 Meter und höher | 6      |



| Männer                     |        |                       |        |                      |        |
|----------------------------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|
| 60m Hürden                 | Punkte | Kugelstoß             | Punkte | Hochsprung           | Punkte |
| 11,6-12,0 Sekunden         | 1      | 7,20-7,59 Meter       | 1      | 1,30 Meter           | 1      |
| 11,2-11,5 Sekunden         | 2      | 7,60-7,99 Meter       | 2      | 1,35 Meter           | 2      |
| 10,8-11,1 Sekunden         | 3      | 8,00-8,39 Meter       | 3      | 1,40 Meter           | 3      |
| 10,4-10,7 Sekunden         | 4      | 8,40-8,79 Meter       | 4      | 1,45 Meter           | 4      |
| 10,0-10,3 Sekunden         | 5      | 8,80-9,19 Meter       | 5      | 1,50 Meter           | 5      |
| 9,9 Sekunden und schneller | 6      | 9,20 Meter und weiter | 6      | 1,55 Meter und höher | 6      |