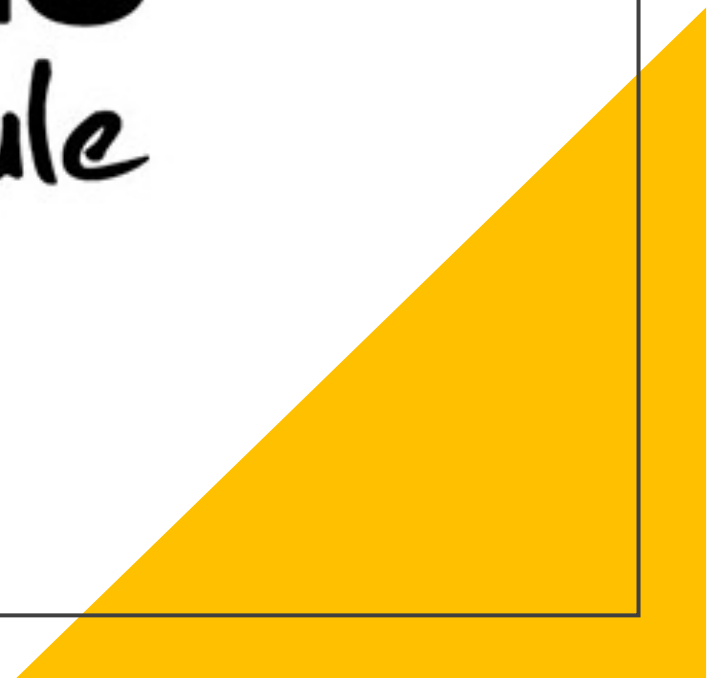




SMS WELS
Sportmittelschule

Sportliche Eignungsprüfung 1.Klassen



Ablauf der Aufnahmeprüfung

Der Aufnahmetest besteht aus 2 Teilen:

- 1.) Allgemeine motorische Aufgaben
- 2.) Teambuilding Aufgabe



Station 1

Tanz

Dauer: 5 – 7 min

Ziel: nachtanzen einer einfachen Choreografie, Grundschrirte

Bewertung: Ausführung und Umsetzung der gelernten Schritte

Punkte: max. 10

Topwert: eigene Choreografie 1 min



Station 2

Ball

Dauer: 5 min

Versuche: 2

Bewertung: Ballführung beim Dribbling und Prellen, Zielwurf, Zielschuss

Punkte: max. 10

Topwert: 42



Station 2b

Wurf

Versuche: 2

Dauer: 30 sek.

Durchführung: einhändiger Wurf, beidhändiges Fangen, 2m Abstand zur Wand,
Handball

Bewertung: bester Versuch zählt

Punkte: max. 10

Topwert: 27



Station 3

Standweitsprung

Versuche: 3

Durchführung: beidbeinig,

Bewertung: bester Versuch zählt

Punkte: max. 10

Topwert: 215cm



Station 4

JUMP and REACH

Versuche: 3

Durchführung: in die Knie gehen - Schwung holen, seitlich zur Wand

Ziel: max. Sprunghöhe

Bewertung: bester Versuch zählt

Punkte: max. 10

Topwert: 43cm



Station 5

Bumeranglauf

Versuche: 2

Durchführung: so schnell als möglich,

Bewertung: bester Versuch zählt

Punkte: max. 10

Topwert: 13 sek.



Station 6

Stangenklettern

Versuche: 2

Zeit: 40 sec.

Durchführung: Start: beide Hände an die Stange, es darf nur eine Stange verwendet werden

Bewertung: bester Versuch zählt

Punkte: max. 10

Topwert: jeder Ring ein Punkt max. 10 Punkte.



Station 7

Bodenturnen

Zeit: max. 5 min

Durchführung: möglichst viele verschiedene Übungsteile,

Bewertung: je Übungsteil, Ausführung, Dehnfähigkeit, Dynamik, Reck Hüftaufschwung

Punkte: max. 10

Topwert: 10 Übungsteile



Station 8

20m Sprint

Versuche: 2

Durchführung: fliegender Start, elektronische Zeitnehmung

Ziel: Zeit

Bewertung: bester Versuch zählt

Punkte: max. 10

Topwert: 3,0 sek.



Station 9

8 min Dauerlauf – Sportplatz oder Volleyballfeld

Versuche: 1

Zeit: 8min

Durchführung: schnelles Laufen

Bewertung: Distanz - Runden

Punkte: max. 10



Station 10

Schwimmen

Versuche: 1

Zeit: --

Durchführung: 25m schwimmen

Bewertung: Startsprung – Sockel oder Beckenrand, Kraul

Punkte: max. 10

