

Kriterien für die Aufnahmeprüfung 2.- 6. Klasse Sport-Realgymnasium

Die Aufnahmeprüfung für die 2. – 6. Klasse erfolgt während des Unterrichts der betreffenden Sportklasse und wird von den für die Klasse zuständigen Lehrer/innen im Fach Bewegung und Sport vorgenommen. Für die Aufnahme für die 5. Klasse wird ein eigener Termin kurz vor den Semesterferien ausgeschrieben. Die Aufnahmeprüfung dient als Einstufungsprüfung, ob der Schüler/die Schülerin körperlich in der Lage ist, die für die Vorreifepfung in der 7. Klasse geforderten Leistungen zu erfüllen.

Station 1: 20 m Sprint (Testziel: Sprintschnelligkeit; Beschleunigungsfähigkeit)

Durchführung: Aus der Hochstartstellung startet der Schüler/ die Schülerin von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando „Auf die Plätze – fertig – los“. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird.

Testergebnis:

Als Richtwerte werden für die verschiedenen Altersstufen folgende Werte angegeben ⁽¹⁾
(Werte in sec.):

Alter (Klasse)	11 (= 2.Kl.)	12 (= 3.Kl.)	13 (= 4.Kl.)	14 (= 5.Kl.)	15 (= 6.Kl.)
Hervorragend	< 3,65	< 3,60	< 3,50	< 3,35	< 3,20
Gut	3,65 – 3,84	3,60 – 3,79	3,50 – 3,69	3,35 – 3,54	3,20 – 3,39
Durchschnittlich	3,85 – 4,25	3,80 – 4,20	3,70 – 4,10	3,55 – 3,95	3,40 – 3,80
Mangelhaft	4,26 – 4,45	4,21 – 4,40	4,11 – 4,30	3,96 – 4,15	3,81 – 4,00
Sehr schwach	> 4,45	> 4,40	> 4,30	> 4,15	> 4,00

Station 2: Standweitsprung (Testziel: Sprungkraft, Schnellkraft)

Durchführung: Der Schüler/ die Schülerin versucht so weit wie möglich aus dem Stand zu springen. Er/ Sie hat zwei Versuche, der bessere wird gewertet.

Testergebnis:

Als Richtwerte werden für die verschiedenen Altersstufen folgende Werte angegeben ⁽¹⁾
(Werte in cm):

Alter (Klasse)	11 (= 2.Kl.)	12 (= 3.Kl.)	13 (= 4.Kl.)	14 (= 5.Kl.)	15 (= 6.Kl.)
Hervorragend	>188	> 191	> 198	> 207	> 212
Gut	179 - 188	182 - 191	189 - 198	198 - 207	203 – 212
Durchschnittlich	158 - 178	161 - 181	168 - 188	177 - 197	182 – 202
Mangelhaft	148 - 157	151 - 160	158 - 167	167 - 176	172 – 181
Sehr schwach	<148	<151	<158	<167	<172

Station 3: Klettern (Testziel: Kraft; Kraftausdauer im Oberkörperbereich - Zugkraft)
2. Klasse: Wanderklettern
Durchführung:

Der Schüler/die Schülerin klettert die erste Stange ein Stück hinauf und versucht sich von einer Stange zur anderen zu hanteln ohne den Boden zu berühren.

Testergebnis:

keine Stange	0 Punkte
1 Stange	1 Punkte
2 Stangen	2 Punkte
3 Stangen	3 Punkte
4 Stangen	4 Punkte
5 Stangen	5 Punkte
6 Stangen	6 Punkte

3. + 4. Klasse: Tauklettern

Durchführung: Der Schüler/Die Schülerin versucht, 3-mal aus dem ruhigen Stand ca. bis zur 4 Meter Markierung zu klettern

3 mal	gut
2 mal	durchschnittlich
1 mal	mangelhaft
0 mal	sehr schwach

5. + 6.Klasse: Tauklettern ohne Benützung der Beine

Durchführung: Der Schüler/Die Schülerin versucht, aus dem ruhigen Stand soweit wie möglich ohne Benützung der Beine zu klettern, den Rest der Höhe mit Benützung der Beine

Die ganze Länge des Seils	gut
Nur teilweise ohne Beine, den Rest des Seils mit Benützung der Beine	durchschnittlich bis mangelhaft
kommt ohne Benützung der Beine gar nicht weiter	sehr schwach

Station 4: 8 min Lauf (Testziel: aerobe, anaerobe Ausdauer)

Durchführung: Der 8 min Lauf wird in der Halle durchgeführt. Es wird um das Volleyballfeld gelaufen (1 Runde ca. 60 m).

Gewertet wird die Anzahl der bewältigten Runden in dieser Zeit. Die jeweils über die vollen Runden zusätzlich gelaufenen Meter werden geschätzt und zu den Runden (je 60 m) addiert.

Testergebnis:

Als Richtwerte werden für die verschiedenen Altersstufen folgende Werte (in m) angegeben ⁽¹⁾:

Alter (Klasse)	11 (= 2.Kl.)	12 (= 3.Kl.)	13 (= 4.Kl.)	14 (= 5.Kl.)	15 (= 6.Kl.)
Hervorragend	>1740m	>1790m	>1840m	> 1870m	> 1890m
Gut	1640 – 1740m	1690 – 1790m	1740 – 1840m	1770 – 1870m	1790 – 1890m
Durchschnittlich	1410 – 1630m	1460 – 1680m	1510 – 1730m	1540 – 1760m	1560 – 1780m
Mangelhaft	1300 – 1400m	1350 – 1450m	1400 – 1500m	1430 – 1530m	1450 – 1550m
Sehr schwach	< 1300m	< 1350m	< 1400m	< 1430m	< 1450m

Spezielle Fertigkeiten

Da „Quereinsteiger“ insgesamt weniger Zeit zur Verfügung haben, bestimmte technische Fertigkeiten bis zur Vorreifeprüfung zu erlernen, ist es notwendig, einige Grundtechniken zu überprüfen. Da viele Schüler/Schülerinnen in manchen Sportarten keine Vorbildung haben, ist in diesen Fällen bei der Überprüfung bei Station 5 und 6 vor allem auf die Lernfähigkeit und auf den Lernwillen des Schülers/der Schülerin Augenmerk zu legen!

Station 5: Gerätturnen

Speziell in der Sportart Gerätturnen ist es für den „Quereinsteiger“ wichtig, Bewegungsanweisungen gut umsetzen zu können. Der Prüfer/Die Prüferin sollte nicht unbedingt auf das Können, sondern vor allem auf die Lernfähigkeit des Schülers/der Schülerin Wert legen!

Zu überprüfen sind folgende Turnelemente:

2. Klasse

Boden: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rad

Reck: Hüftaufschwung, Unterschwingung

3. + 4. Klasse:

Boden: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rad, Kopfstand

Reck: Hüftaufschwung – Abhurten in den Stand – beidbeiniger Unterschwingung

5. + 6. Klasse

Boden: Rolle rückwärts, Rad, Rondat (Radwende), Handstand – abrollen

Reck: Hüftaufschwung – Hüftumschwung – Unterschwingung

Station 6: große Spiele

Zu überprüfen sind taktisches Verhalten und Technik während des Unterrichts in zwei der vier großen Spiele (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball)

1) Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten: Klug + fit Teil 3, Wien, 1995.