

## Aufnahmeverfahren Sport-RG

### Oberstufe für das Schuljahr 2025/26

Für die Aufnahme in das Sport-RG ist neben der Anmeldung eine Eignungsprüfung abzulegen, die folgende Punkte umfasst:

	5. Klasse RG	6. Klasse RG	7. Klasse RG	8. Klasse RG
<b>Sporttauglichkeitsbestätigung</b>	zur Eignungsprüfung mitzubringen	zur Eignungsprüfung mitzubringen	zur Eignungsprüfung mitzubringen	zur Eignungsprüfung mitzubringen
<b>Ball-Geschicklichkeitsparcours</b>	w < 30s m < 26s	w < 27s m < 23s	w < 24s m < 20s	w < 22s m < 18s
<b>Hürden-Bumerang-Lauf</b>	w < 18s m < 16s	w < 17s m < 15s	w < 16s m < 14s	w < 15s m < 13s
<b>Armkrafttest</b>	w > 7 Wh m > 9 Wh	w > 7 Wh m > 9 Wh	w > 8 Wh m > 10 Wh	w > 8 Wh m > 10 Wh
<b>2000m Lauf</b>	w < 13:00min m < 11:00min	w < 12:00min m < 10:00min	w < 11:00min m < 9:00min	w < 10:30min m < 8:30min
<b>100m Schwimmen</b>	< 02:30min	< 02:20min	<02:15min	<02:10min.

<b>Termine im SJ 2025</b>
Mi., 19.02.2025, 08.00 Uhr Mi., 21.05.2025, 08.00 Uhr Mi., 18.06.2025, 08.00 Uhr  jeweils um 8 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Am Prüfungstag haben sich die Kandidat:innen um 8:00 Uhr vor der Direktion des Gymnasiums mit der erforderlichen Sportbekleidung/Badesachen und der Sporttauglichkeitsbestätigung einzufinden.

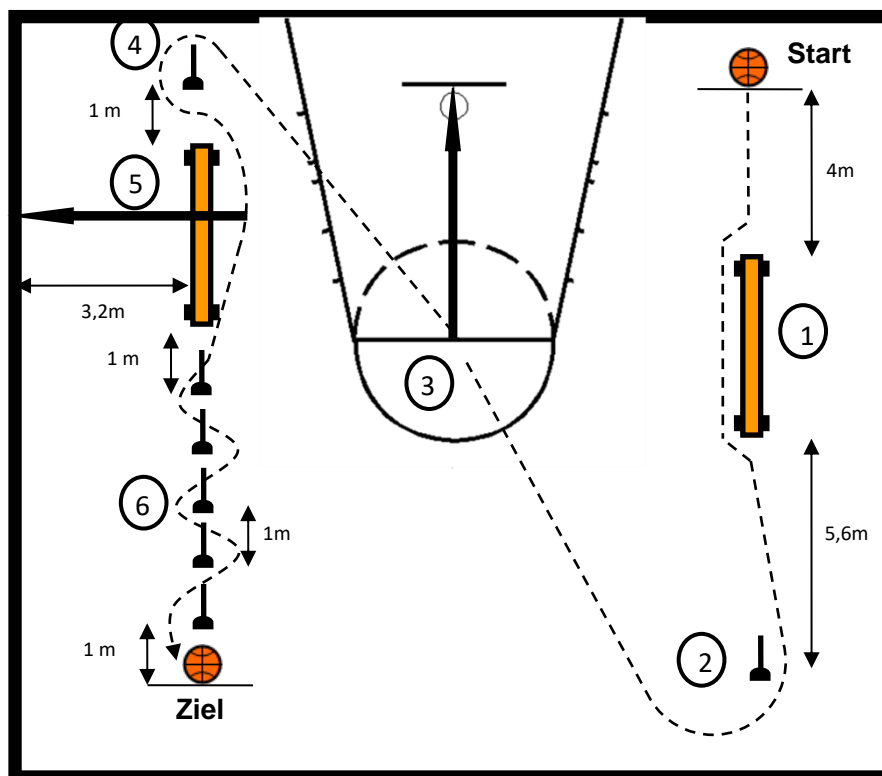
Viel Erfolg in der Vorbereitungszeit wünscht das Sportlehrer\*innenteam.

# Ball-Geschicklichkeitsparcours

## Durchführung

- Zur Parcoursbewältigung darf zwischen einem Basketball, einem Volleyball und einem Handball gewählt werden.
- Nach Ertönen des Startsignals muss der Ball von der Startlinie aufgenommen und sofort geprellt werden.
- Der Parcours wird einhändig prellend durchlaufen (entlang des strichlierten Laufwegs), wobei man den Ball nicht aus der Kontrolle verlieren darf.
- Der Wechsel der Prellhand ist erlaubt. Der Ball darf aber nur beim Fangen nach den beiden vorgesehenen Würfeln in beide Hände genommen werden.
- Wird ein Prellfehler begangen, muss an den Punkt des Regelverstoßes zurückgekehrt werden, bevor weitergemacht werden kann. (max. 2 Fehler sind erlaubt)
- Die Stangen dürfen nicht umgeworfen werden.
- Die Stationen im Überblick:
  - 1) Laufen auf der Turnbank mit Prellen am Boden
  - 2) Umlaufen der Stange
  - 3) Wurf einarmig gegen das Brett von der Basketballfreiwurflinie und Fangen des Balles (der Ball darf vor dem Fangen den Boden berühren)
  - 4) Umlaufen der Stange
  - 5) Eigenpass (beidarmiger Brustpass oder Überkopfpas) gegen die Wand (der Ball muss hinter der Bank abgeworfen und gefangen werden, ohne dass der Ball den Boden berührt)
  - 6) Slalom um 5 Stangen
- Die Zeit stoppt, wenn der Ball auf der Ziellinie abgelegt wird.

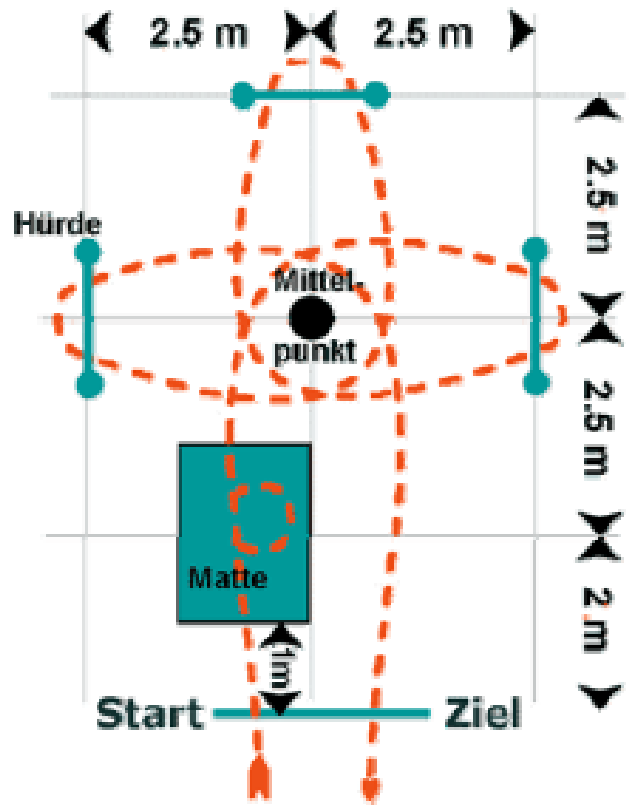
Parcours- und Laufskizze



# Hürden-Bumerang-Lauf

## Durchführung

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

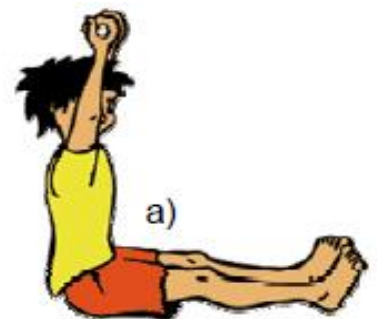


Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

# Armkrafttest

## Durchführung

a) Im Strecksitz fasst die Testperson die reichhohe Reckstange schulterbreit im Kammgriff. Bei gestrecktem Rücken und einem Hüftwinkel von ca. 90° werden die Fußsohlen durch eine Turnmatte fixiert, um ein nach vor rutschen während der Übungsausführung zu verhindern. Das Kommando des Testleiters lautet: „Ausgangsposition!“



b) Ausgangsposition: Der Körper wird in der Hüfte gestreckt und die Arme sollen möglichst weit gebeugt (Beugewinkel ca. 45°) werden. Befindet sich die Testperson in dieser Position lautet das Kommando „Pfiff!“ und die Schülerin bzw. der Schüler soll innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele Klimmzüge ausführen.



c) Für eine gültige Wiederholung müssen die Arme vollständig gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn über Reckstange). Die Hüfte darf dabei nicht abgewinkelt werden. Ein Zyklus (Armstreckung und -beugung) zählt als 1 Klimmzug bzw. 1 Wiederholung.

