

Prüfungsanforderungen: Eignungsprüfung für die 5. Schulstufe an AHS unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung in NÖ

Sehr geehrte Eltern, liebe Kandidatinnen und Kandidaten!

Die Eignungsprüfung an AHS unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung gestaltet sich in Niederösterreich wie folgt:

Fix sind 2 Aufgabenstellungen, nämlich: 8-min Dauerlauf **und** 50m Schwimmen

Zusätzlich werden aus den in der unten angeführten Tabelle unter Punkt 3 - 8 genannten Aufgabenstellungen vom Landesschulrat für NÖ für alle AHS unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung in NÖ 4 Aufgabenstellungen ausgewählt.

Prüfungsanforderungen:

Minimalanforderungen und Limits:

Bei jeder Aufgabenstellung können von den Kandidatinnen und Kandidaten entsprechend der motorischen Leistungsfähigkeit zwischen 0 und 100 Punkte erreicht werden.

Voraussetzungen für eine positive Beurteilung sind:

1. Erfüllung der **Minimalanforderung** pro Aufgabenstellung **und**
2. Das Erreichen von insgesamt mindestens **250 Punkten** für die gesamte Eignungsprüfung.

In folgender Tabelle für Mädchen und Burschen sind zur Orientierung die **Minimalanforderung für jede Aufgabenstellung** (= Eignungsteststation) und durchschnittliche Leistungen, die 50 Punkten pro Station entsprechen, angeführt.

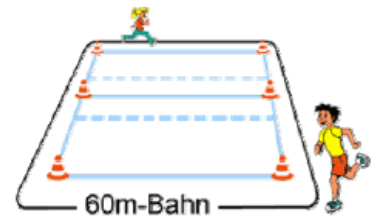
Aufgabenstellung / Teststation		Mädchen		Burschen	
		Minimalanforderung	50 Pkt Wert	Minimalanforderung	50 Pkt Wert
1	8-min Lauf	1200 m	1450 m	1400 m	1650 m
2	50 m Schwimmen	90 sec	70 sec	85 sec	62,5 sec
3	20 m Sprint	4,4 sec	4,0 sec	4,2 sec	3,85 sec
4	Bumerang Lauf	18,5 sec	16,0 sec	18,0 sec	15,5 sec
5	Werfen und Fangen	3	11	5	13
6	Stangenklettern	eine Stange (Höhe 4 m)	zwei Stangen + 2 Markierungen	eine Stange (Höhe 4 m)	zwei Stangen + 3 Markierungen
7	Tippslalom	24,0 sec	18,5 sec	20,0 sec	16,0 sec
8	Standweitsprung	130 cm	157 cm	135 cm	165 cm

Auflistung aller möglichen Aufgabenstellungen der praktischen Eignungsprüfung für die 5. Schulstufe (1. und 2. sind fix; 4 Aufgabenstellungen aus 3.-8.)

1. 8-min Lauf (fix)

Du sollst innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden um ein Volleyballfeld laufen (siehe Abb.).

Tipp: Beginne nicht zu schnell, laufe ein gleichmäßiges Tempo!



2. 50 m Schwimmen (fix)

Du sollst 50 m möglichst schnell schwimmen. Du darfst aus dem Wasser starten (vom Beckenrand) oder einen Startsprung machen. Du darfst Brust schwimmen oder kaulen und die Schwimmelage während des Schwimmens wenn nötig auch ändern. Du darfst aber nicht Rücken schwimmen. Du hast einen Versuch. Ungültig ist: Anhalten an der Leine oder am seitlichen Beckenrand, Pausen beim Wenden (25 m Becken).

Tipp: Verwende eine Badehaube bei längeren Haaren und ziehe dir eine enge Badehose (Badeanzug) an, keine lockere Badeshort!

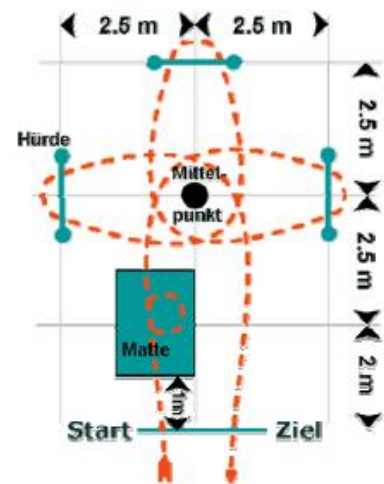
3. Bumeranglauf

Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf (siehe Abb.) soll möglichst rasch durchlaufen werden. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen/Durchrutschen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

Hürdenhöhe: fix 58 cm (Unterkante Hürde)

Du hast einen Probeversuch und zwei Wertungsläufe. Der bessere Lauf wird gewertet. Ein Lauf ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht, die Mittelstange nicht umlaufen bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Tipp: Ziehe dir eine lange Hose an, dann kannst du besser unter der Hürde durchrutschen.

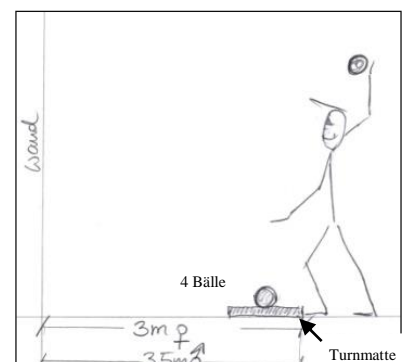


4. Werfen und Fangen

Du hast die Aufgabe einen Handball (Größe 1) innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich einarmig gegen die Wand zu werfen und wieder sicher zu fangen (siehe Zeichnung). Der Abstand für Mädchen beträgt 3 m, für Burschen 3,5 m. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Die Wurfdistanz wird durch eine Turnmatte begrenzt. Nur die gültigen Versuche werden gezählt. Ungültige Versuche sind: beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten.

Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten).



5. 20 m Sprint

Du sollst eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Tipp: Starte in der Hochstartposition und laufe barfuß, dann bist du schneller.

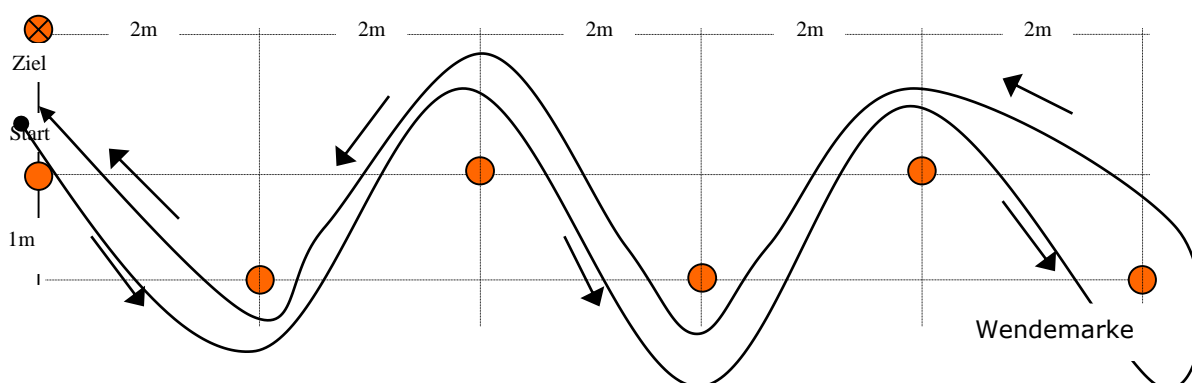
6. Stangen Klettern

Du hast die Aufgabe innerhalb von 40 Sekunden die Turnstangen so oft wie möglich hinauf- und hinunterzuklettern, ohne dazwischen den Boden zu berühren. Du sollst **mit beiden Händen** bis zur letzten Doppelmarkierung hinaufklettern (4 m) und dann wieder soweit hinunterklettern bis du **mit beiden Händen** die unterste Doppelmarkierung (2 m) erreichst, danach kletterst du wieder hinauf, usw.

Tipp: Klettere barfuß und mit kurzer Hose. Rutsche auf keinen Fall schnell hinunter, sondern klettere immer kontrolliert abwärts.

7. Tipp - Slalom

Du sollst möglichst schnell um die sechs Stangen (siehe Skizze) hin und wieder zurück dribbeln. Du darfst zum Dribbeln einen Basketball oder einen Handball verwenden. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet. Das Dribbeln muss einarmig erfolgen; ein Handwechsel ist erlaubt aber nicht vorgeschrieben. Das Umwerfen einer Slalomstange bis zur Wendemarke führt zum Abbruch des Versuchs. Wenn dir der Ball wegspringt, darfst du ihn einmal mit beiden Händen aufnehmen und von dort weiter dribbeln, wo du unterbrochen hast.



Tipp: Starte in Schrittstellung, halte genügend Abstand zu den Stangen.

8. Standweitsprung

Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand möglichst weit springen. Der Absprung und die beidbeinige Landung erfolgen auf einer Matte. Du hast **3 Versuche**, der beste Versuch wird gewertet. Zurückgreifen, Zurücksteigen bzw. nach hinten Fallen unmittelbar nach der Landung verringert die zu messende Distanz!



Tipp: Ein Armschwung beim Absprung ist sinnvoll. Achte bei der Landung darauf nicht nach hinten zu steigen oder nach hinten zu fallen.

Abbruch der praktischen Eignungsprüfung

Sollte sich ein Kandidat/eine Kandidatin den Anweisungen von Prüferinnen, Prüfern oder Begleitpersonen widersetzen oder durch sein/ihr Verhalten die eigene Sicherheit bzw. die Sicherheit einer anderen Person gefährden oder den Ablauf der praktischen Eignungsprüfung in schwerwiegender Weise beeinträchtigen, so wird die Prüfung für diese Kandidatin/diesen Kandidat abgebrochen.