

# Eignungskriterien für die Ausbildung zur Trainerin und zum Trainer für Athletik, Fitneß und Koordination

Die Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit besteht aus den Teilbereichen:

- Liegestütz
- 2400m - Lauf (Ersatzübung: Ergometertest)
- Jump & Reach (Standhochsprung)
- Klimmzüge im Schräghang und
- Überprüfung der Schwimmfertigkeit: 15 Minuten Schwimmen nach einem Sprung aus 1 m Höhe in das Wasser.
- Dr. Werthner – Hindernisparcours (Quelle: BSPA – Linz):

Normen: Alter 17 – 30: Frauen: 34sek; Männer: 30sek  
 Alter 30 – 40: Frauen: 37sek; Männer: 33sek  
 Alter 40 – 50: Frauen: 42sek; Männer: 37sek  
 Alter 50 – 60: Frauen: 52sek; Männer: 45sek

Das Kalkül „Geeignet“ wird erreicht, wenn der Ausbildungswerber oder die Ausbildungswerberin die Leistungsnormen für eine Basisfitness (12 Punkte) bzw. mindestens 1 Punkt pro Testdisziplin erlangt hat und die oben angeführten Normen beim Hindernisparcours erreicht.

Punktewertung:

<b>Eignungsprüfung AD - körperliche Leistungslimits Frauen</b>									
									
<b>Liegestütz</b>		<b>2400m- Lauf</b>		<b>Jump &amp; Reach</b>		<b>Klimmzug im Schräghang</b>		<b>*Ersatzübung* Ergometertest</b>	
Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt
≥ 25	10	≤ 11:14	10	≥ 47	10	≥ 18	10	≥ 3,26	10
24	9	11:15 - 11:27	9	46	9	17	9	3,18 - 3,25	9
22 - 23	8	11:28 - 11:37	8	45	8	16	8	3,12 - 3,17	8
20 - 21	7	11:38 - 11:54	7	44	7	15	7	3,02 - 3,11	7
18 - 19	6	11:55 - 12:08	6	43	6	13 - 14	6	2,94 - 3,01	6
17	5	12:09 - 12:21	5	41 - 42	5	12	5	2,86 - 2,93	5
15 - 16	4	12:22 - 12:35	4	40	4	11	4	2,77 - 2,85	4
13 - 14	3	12:36 - 13:00	3	38 - 39	3	10	3	2,62 - 2,76	3
11 - 12	2	13:01 - 13:15	2	34 - 37	2	8 - 9	2	2,53 - 2,61	2
9 - 10	1	13:16 - 13:30	1	32 - 33	1	7	1	2,44 - 2,52	1

**Die Ausbildungswerberin muss eine Gesamtpunkteanzahl von mindestens 8 Punkten für die Eignungsfitness und 12 Punkte für die Basisfitness, jedoch mindestens einen Punkt pro Disziplin, erreichen.**

## Eignungsprüfung AD - körperliche Leistungslimits Männer

Liegestütz		2400m- Lauf		Jump & Reach		Klimmzug im Schräghang		*Ersatzübung* Ergometertest	
Whlg	Pkt	Zeit	Pkt	Höhe/cm	Pkt	Whlg	Pkt	Watt/kg	Pkt
≥ 41	10	≤ 10:02	10	≥ 63	10	≥ 29	10	≥ 3,69	10
39 - 40	9	10:03 - 10:21	9	62	9	28	9	3,58 - 3,68	9
36 - 38	8	10:22 - 10:37	8	61	8	26 - 27	8	3,48 - 3,57	8
33 - 35	7	10:38 - 10:52	7	59 - 60	7	25	7	3,39 - 3,47	7
31 - 32	6	10:53 - 11:08	6	57 - 58	6	23 - 24	6	3,30 - 3,38	6
29 - 30	5	11:09 - 11:24	5	55 - 56	5	21 - 22	5	3,20 - 3,29	5
26 - 28	4	11:25 - 11:43	4	53 - 54	4	18 - 20	4	3,09 - 3,19	4
23 - 25	3	11:44 - 12:00	3	50 - 52	3	16 - 17	3	2,98 - 3,08	3
20 - 22	2	12:01 - 12:15	2	47 - 49	2	14 - 15	2	2,89 - 2,97	2
17 - 19	1	12:16 - 12:30	1	42 - 46	1	12 - 13	1	2,80 - 2,88	1

**Der Ausbildungswerber muss eine Gesamtpunkteanzahl von mindestens 8 Punkten für die Eignungsfitness und 12 Punkte für die Basisfitness, jedoch mindestens einen Punkt pro Disziplin, erreichen.**

### Kriterien - Liegestütz

#### Ausgangsstellung:

Liegestütz vorlings mit schulterbreit aufgesetzten Armen.

Arme im Ellbogengelenk gestreckt, Fingerspitzen zeigen nach vorne.

Vorhalte der Hände auf Höhe des Kopfes.

Daumen in gedachter Linie des Schultergelenks. Abb. 2

Gestreckte Beine, hüftbreit geöffnet, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule,

Blick auf den Boden, Körperspannung (Hüfte gestreckt, Becken „hoch“). Abb. 1 und 2.

#### Bewegungsausführung dynamisch, ohne Unterbrechung:

Keine Pause in der Ausgangs- bzw. Endstellung.

Die Hoch- Tiefbewegung erfolgt mit gestrecktem Rumpf und Beinen, wobei die Körperspannung zu halten ist.

Aus der Ausgangsstellung wird der Oberkörper durch Beugen der Arme im Ellbogengelenk bis zur Endstellung abgesenkt.



Abb. 1



Abb. 2

#### Endstellung:

Arme sind im Ellbogen so weit zu beugen, dass Oberkörper und Oberarme eine gedachte Linie (Waagrechte) bilden. Beine sind hüftbreit geöffnet und gestreckt. Die Körperspannung ist zu halten. Abb. 3 und 4.



Abb. 3



Abb. 4

#### Mangelhafte Ausführung:

Keine vollständige Streckung des Ellbogengelenks in der Ausgangsstellung.

Zu geringe Beugung im Ellbogengelenk in der Endstellung.

Verlust der Körperspannung.

## Kriterien - Standhochsprung (Jump & Reach)



Abb.1

### Übungsbeschreibung:

Strecken beider Arme in die Hochhalte.  
Maximale Reichweite markieren (Abb.1).  
Seitlich im Abstand von ca. 25cm zur Wand aufstellen.  
Auftaktbewegung beliebig (Abb.2).  
Beidbeinig aus dem Stand hochspringen und die maximale Sprunghöhe markieren (Abb.3).  
Maximal drei aufeinanderfolgende Versuche.



Abb.3



Abb.2

### Wertung:

Gewertet wird der beste Versuch.

### Hinweis:

Nicht gestattet sind:  
- Schrittstellung

## Kriterien – Liegestütz im Schräghang

### Vorbereitung:

Langsitz unter der Stange (gerader Rücken, Hüfte unter der Stange).



Abb.1

### Bewegungsausführung:

Arme beugen bis die Brust die Stange berührt bzw. das Kinn auf Höhe der Stange ist, danach die Arme wieder vollständig strecken. In der Hoch- Tiefbewegung ist die Körper-spannung zu halten (kein „Durchhängen“). Übungsunterbrechungen sind in der Ausgangsstellung erlaubt, sofern die Körper-spannung erhalten bleibt.



2



Abb.3

### Endstellung:

Arme sind im Ellbogen so weit gebeugt, dass die Brust die Stange berührt, oder das Kinn sich auf Stangenhöhe befindet. Hüfte und Beine sind gestreckt. Körperspannung (Abb.3).

**Bewegungsausführung:** Arme beugen bis die Brust die Stange berührt bzw. das Kinn auf Höhe der Stange ist; danach die Arme wieder vollständig strecken. In der Hoch- Tiefbewegung ist die Körperspannung zu halten (kein „Durchhängen“). Übungsunterbrechungen sind in der Ausgangsstellung erlaubt, sofern die Körperspannung erhalten bleibt.

**Mangelhafte Ausführung:** Keine vollständige Streckung des Ellbogengelenks in der Ausgangsstellung. Brust berührt die Stange nicht (Kinn nicht auf Stangenhöhe) in der Endstellung. Schwungholen aus der Hüfte. Keine Körperspannung.