

Eignungsprüfungskriterien - BSPA Wien

Um bei der Bundessportakademie an der DiplomsportlehrerInnen-Ausbildung teilnehmen zu können, müssen sämtliche Eignungsprüfungskriterien positiv absolviert werden. Zusätzlich behalten wir uns das Recht vor, mit den KandidatInnen ein persönliches, pädagogisches Gespräch zu führen.

Es gibt 5 große Teilbereiche der Eignungsprüfung:

- A) Schwimmen
- B) Koordinationsbewerb & Wurf
- C) Deutsch-Überprüfung
- D) Gerätturnen & Tauklettern
- E) Leichtathletik

A) Schwimmen

Disziplin	Frauen	Männer
• 100m Kraul oder Brust	2,15 min	1,55 min
• Streckentauchen	12 m	15 m
• Sprung vom 3m Turm	Abfaller vorwärts	Kopfsprung vorwärts
• Brustschwimmen	korrekte Technik: keine Beinschere korrektes Timing Arme/Beine	

B) Koordinationsbewerb & Wurf

Die Anforderungen für den **Koordinationsbewerb** werden bewusst nicht im Vorhinein bekanntgegeben, um die Anpassungsfähigkeit der KandidatInnen bei der Aufnahmeprüfung gut überprüfen zu können. Es geht hier um eine rasche Aufnahme von aneinandergereihten, gegebenen koordinativen Elementen. Bei **Zielwürfen** auf ein Handballtor wird die Fähigkeit des Werfens und der Wurfpräzession getestet.

C) Deutsch-Überprüfung

Es werden in schriftlicher Form folgende Teilkompetenzen überprüft: Textverständnis (Fragen zu einem Ausgangstext; Zusammenfassung eines Inputtextes mit anschließendem argumentativen Aufgabenteil), Wort- und Satzgrammatik, Zeichensetzung (B1 lt. europäischem Referenzrahmen)

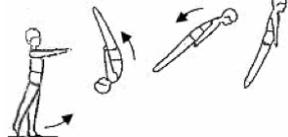
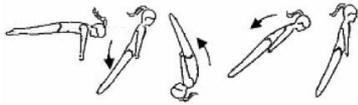
D) Gerätturnen & Tauklettern

Frauen

Geräte zu absolvieren: 1. Reck, 2. Boden, 3. Sprung, 4. Schwebebalken, 5. Tauklettern

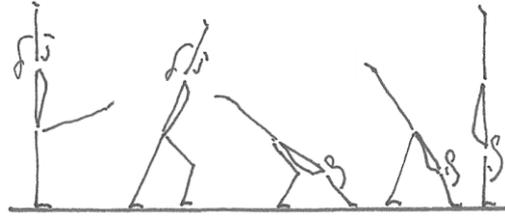
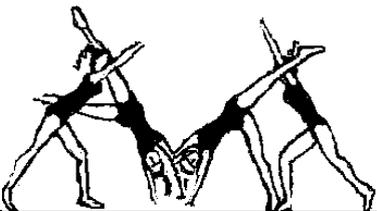
1. Reck:

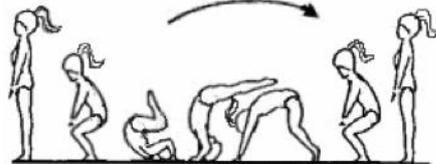
Schulter- Kopfhöhe, Start aus dem Stand

<p>1. Hüftaufschwung</p>	
<p>2. Hüftumschwung rückwärts</p>	
<p>3. Rückschwung zum Niedersprung</p>	
<p>4. Unterschwingung in den Stand: Beim Unterschwingung muss die Hüfte mindestens Stangenhöhe erreichen.</p>	

2. Boden:

Mattenbahn, 12 m

<p>1. Aufschwingen zum Handstand mit re. und li. Bein Im Handstand muss ein kurzer Stopp erkennbar sein (Beine geschlossen).</p>	
<p>2. Rad rechts</p>	
<p>3. Rad links</p>	<p>siehe oben</p>

<p>4. Rolle rückwärts in den Hockstand Die Rolle rw. muss auf den Füßen gelandet werden.</p>	
<p>5. Kopfstand, 2 Sek. halten – Absenken in den Hockstand – Aufstehen zum Stand Im Kopfstand müssen die Hüfte und die Beine gestreckt sein.</p>	

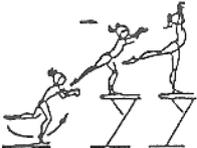
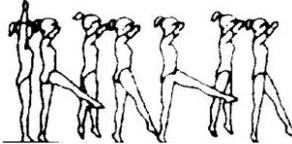
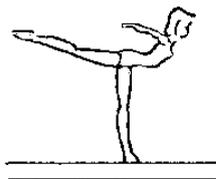
3. Sprung:

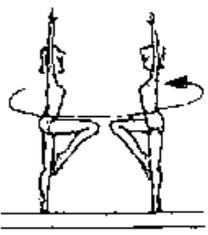
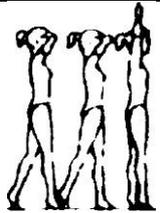
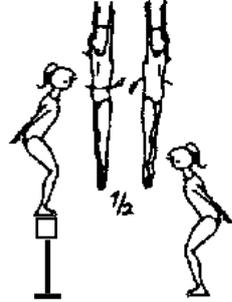
Sprungkasten quer, volle Höhe (ca 1,20 m) Sprungbrett, Weichmatte, aus dem Anlauf

<p>1. Sprunghocke zum Stand Die Füße dürfen den Kasten nicht berühren. Der Abdruck von den Armen muss gleichzeitig erfolgen</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

4. Schwebebalken:

aus dem Stand vor der Breitseite, Sprungbrett für den Aufgang

<p>1. Auflaufen od. Aufspringen Beim Aufgang kann der Absprung und die Landung ein- od. beidbeinig erfolgen</p>	
<p>2. Wechselschritt re + li od. li + re</p>	
<p>3. Standwaage (2 Sek. halten) Bei der Standwaage müssen das Stand- u. Spielbein gestreckt sein. Beinwinkel 90° od. mehr.</p>	

<p>4. ½ Drehung auf einem Bein</p> <p>Bei der ½ Drehung muss am li Bein nach li od. am re Bein nach re gedreht werden.</p>	
<p>5. 2 - 4 Schritte im Ballenstand und ¼ Drehung zum Seitstand</p>	
<p>6. Abgang: Strecksprung mit ½ Drehung zum Stand</p> <p>Sichere, beidbeinige Landung</p>	

5. Tauklettern

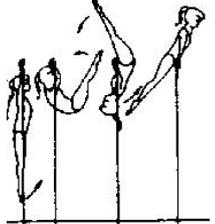
erforderliche Höhe: 4 m; Start aus dem Stand, unter Zuhilfenahme der Füße (Technik frei wählbar), ohne Zeitlimit, 1 Versuch

Männer

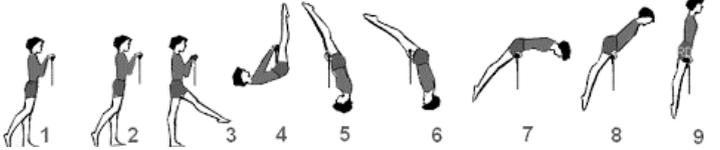
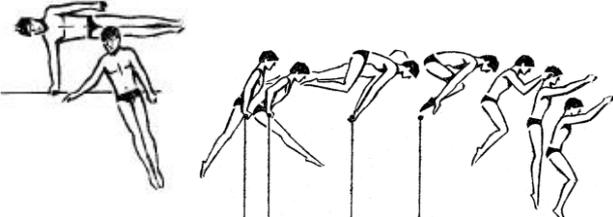
Geräte zu absolvieren: 1. Hochreck/Tiefreck; 2. Boden; 3. Sprung; 4. Barren; 5. Tauklettern

1. Hochreck/Tiefreck

Hochreck aus dem Hang (ca. 240 cm)

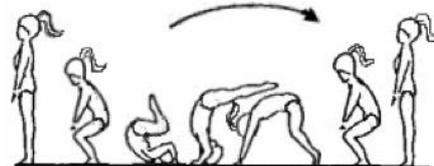
<p>1. Hüftaufschwung – Hüftabschwung</p>	
-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Tiefreck: aus dem Stand

<p>2. Aufschwung</p>	
<p>3. Hüftumschwung rückwärts</p>	
<p>4. Abgang: Flanke, Hocke oder Hockwende über die Stange zum Stand</p> <p>Beim Abgang dürfen die Beine die Stange nicht berühren</p>	

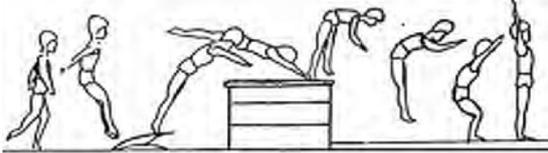
2. Boden:

Mattenbahn, 12 m

<p>1. Aufschwingen zum Handstand mit re. und li. Bein</p> <p>Im Handstand muss ein kurzer Stopp erkennbar sein (Beine geschlossen).</p>	
<p>2. Rad rechts</p>	
<p>3. Rad links</p>	<p>Siehe oben</p>
<p>4. Rolle rückwärts in den Hockstand</p> <p>Die Rolle rw muss auf den Füßen gelandet werden</p>	
<p>5. Kopfstand, 2 sek halten – Absenken in den Hockstand – Aufstehen in den Stand</p> <p>Im Kopfstand müssen die Hüfte und die Beine gestreckt sein.</p>	

3. Sprung

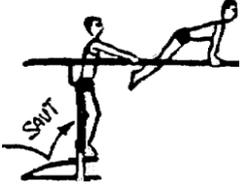
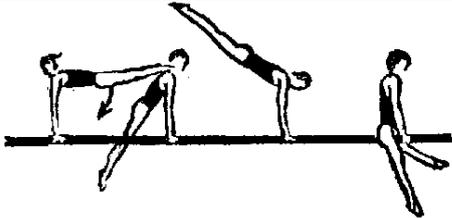
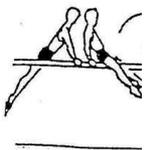
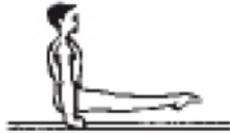
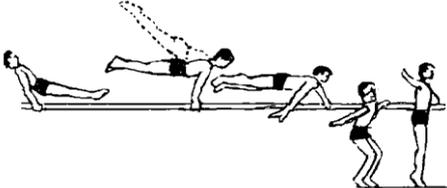
Sprungkasten längs, volle Höhe (ca. 1,20m), Sprungbrett, Weichmatte, aus dem Anlauf

<p>1. Sprunggrätsche zum Stand</p> <p>Der Abdruck von den Armen muss gleichzeitig erfolgen.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

4. Barren

Höhe ca. schulterhoch, Matten, Sprungbrett, Weichmatte

Bei allen Schwüngen und bei der Wende müssen die Beine gestreckt sein und sich über Holmhöhe befinden.

<p>1. Aufgang: Sprung in den Stütz zum (2.)</p> <p>mit kurzem Anlauf</p>	
<p>2. Vorschwing-Rückschwung-Vorschwing zum (3.)</p>	
<p>3. Grätschsitz</p>	
<p>4. Heben zum Winkelstütz (Beinwaage), 2 sek halten, dann Grätschsitz</p> <p>Im Winkelstütz müssen die Beine gestreckt sein und der Hüftwinkel 90° od. weniger betragen.</p>	
<p>5. Abgang: Einschwingen und Rückschwung zur Wende in den Außenquerstand</p>	

5. Tauklettern

erforderliche Höhe: 4 m, Start aus dem Stand oder aus dem Sitz, Hangeln (ohne Zuhilfenahme der Beine), ohne Zeitlimit, 1 Versuch

D) Leichtathletik

Altersklasse U16 (Unter 16)

Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	14,0 sek	14:30 min	1,30 m	7,50 m (4 kg)
Limits für FRAUEN	16,4 sek	11:00 min	1,10 m	6,00 m (3 kg)

Altersklasse U18 (Unter 18)

Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	13,8 sek	14:00 min	1,30 m	7,50 m (5 kg)
Limits für FRAUEN	16,2 sek	10:30 min	1,10 m	6,00 m (3 kg)

Altersklasse U20 (Unter 20) und Allgemeine Klasse (AK)

Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	13,6 sek	14:00 min	1,30 m	7,50 m (6 kg)
Limits für FRAUEN	16,0 sek	10:30 min	1,10 m	6,50 m (3 kg)

Altersklasse W35 (Frauen ab 35) und M35 (Männer ab 35)

Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	14,3 sek	14:30 min	1,25 m	7,50 m (5 kg)
Limits für FRAUEN	16,5 sek	11:00 min	1,10 m	6,00 m (3 kg)

Erläuterungen zu den einzelnen Disziplinen:

100m-Lauf/Sprint: gelaufen wird in Bahnen, wahlweise mit Startmaschine, 1 Versuch
Ausdauer-Lauf: 2.000m-Lauf (5 Runden), 3.000m-Lauf (7,5 Runden), 1 Versuch
Hochsprung: Anlauf, einbeiniger Absprung, frei wählbare Sprungtechnik (z.B. Scherensprung, Flop) - 3 Versuche
Kugelstoß: korrekte und einhändige Stoßtechnik (KEIN WURF!) und korrektes und kontrolliertes Verlassen d. Stoßkreises, Kugelgewicht: siehe jeweilige Altersklasse! - 3 Versuche

Jahrgangsbestimmungen (Leichtathletik) - Erklärung:

Ein/e Kandidat/in ist dann einer jeweiligen Altersklasse (z.B. U16) zuzuordnen, wenn sie/er im laufenden Kalenderjahr (im Zeitraum zwischen 1. Jänner und 31. Dezember des jeweiligen Jahres der Eignungsprüfung) noch nicht den entsprechenden (beim Beispiel den 16.) Geburtstag feiert.

Diese Einstufungsmodalität gilt auch für alle Altersklassen (U16, U18, U20, AK ...).

Ausnahme: W35/M35 – gilt mit dem Jahresbeginn jenes Jahres, in dem man den 35. Geburtstag hat.