

Kriterien der Eignungsprüfung aus BBSP für das KOLLEG:

Mit dieser Teilprüfung wird die körperliche Belastbarkeit und Gewandtheit getestet.

1. Belastbarkeit: 8min – Lauf (⇒ Klug und Fit)

Im Turnsaal werden innerhalb von 8min so viele Runden wie möglich um das Volleyballfeld gelaufen (1 Runde ca. 60m). Den genauen Ablauf bitte dem Link auf Seite 2 (ganz unten) entnehmen.

Richtlinien für das Kolleg:

Richtlinien:	<i>Sehr gut</i>	<i>Gut</i>	<i>Befriedigend</i>	<i>Genügend</i>	<i>Nicht bestanden</i>
Studentinnen <u>weiblich</u>	ab 22 + 1* ab 1330 m	20 + 2 – 22 1220 – 1320 m	18 + 1 - 20 + 1 1210 – 1110m	16 - 18 1080 – 960m	≤ 15 +5 Weniger als 960m
Studenten <u>männlich</u>	ab 27+5 * ab 1670m	26 – 27+4 1560 – 1660m	22+1 – 25+5 1330 – 1550m	20+2 – 22 1220 – 1320m	≤ 20+1 Weniger als 1220m

)* Ganz korrekt 22 Runden + 1 Hütchen

2. Gewandtheit: FIT - MIX Geschicklichkeitslauf

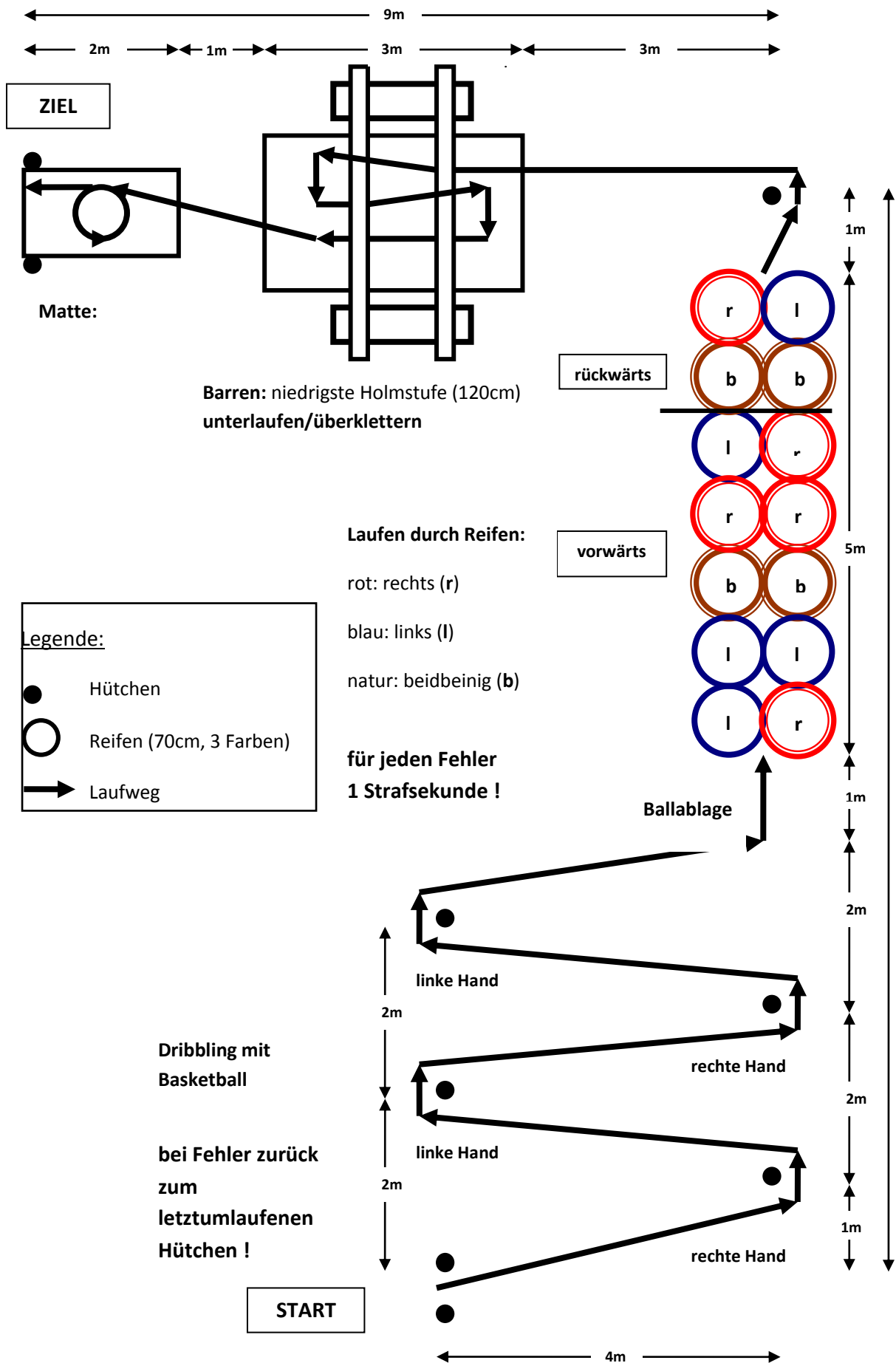
Nach der in der Skizze (S. 2) gezeigten Aufstellung ist folgender Geschicklichkeitslauf von allen Teilnehmer/innen möglichst schnell zu absolvieren.

Start: Mit der rechten Hand beginnend wird ein Basketball eine vorgegebene Strecke von 4m geprellt, nach dem Wendepunkt mit der linken Hand übernommen und eine Länge von 4m geprellt, nach dem Wendepunkt neuerlich mit der rechten Hand übernommen.... Nach Absolvieren der 5. Länge wird der Ball in einem Kastenteil abgelegt und sodann eine „Reifengasse“ unter vorgegebener Verwendung der Beine (rechts / links / beidbeinig, wobei die Reihenfolge freigestellt ist) bis zur Markierung vorwärts, dann rückwärts durchlaufen; nach dem Passieren eines Hütchens wird ein Richtungswechsel durchgeführt und ein Barren (beide Holme auf niedrigster Stufe, Höhe 1,20m) überwunden (siehe Skizze: unten durch – oben drüber – unten durch – ...). Nach einer Rolle vorwärts auf einer Turnmatte ist das Ziel erreicht! **Die Qualität/Richtigkeit der gesamten Ausführung wird ebenfalls beachtet!**

Richtlinien für das Kolleg:

Richtlinien:	Sehr gut	Gut	Befriedigend	Genügend	Nicht bestanden
<u>Weiblich</u>	unter 46 sec	46- 50sec	51 – 55 sec	56 - 60 sec	mehr als 60 sec

	Sehr gut	Gut	Befriedigend	Genügend	Nicht bestanden
<u>Männlich</u>	unter 41 sec	41-45sec	46 – 50 sec	51 – 55 sec	mehr als 55 sec



Beide standardisierten Testverfahren auf: <http://www.schulsport.ksn.at/download/fit-mix-oberstufe.doc>