

Sport - Eignungsprüfung: Mindestnormen der Universität Erfurt

0. Schwimmen als Zugangsvoraussetzung

Rettungsschwimmerabzeichen in Bronze der DLRG oder Wasserwacht

ODER

| Vom Schwimmmeister bestätigte Zeit: | männlich | weiblich |
|---|----------|----------|
| 50-m Brustschwimmen | 55 s | 60 s |
| 50-m Freistil oder Rücken (Brust- oder Rückenkraul) | 50 s | 55 s |

I. Leichtathletik

| | männlich | weiblich |
|---|------------------|---------------|
| 100-m-Lauf (aus dem Tiefstart, 1 Versuch) | 13,50 s | 16,00 s |
| Weitsprung (3 Versuche) | 04,70 m | 03,40 m |
| Kugelstoß (3 Versuche) | 07,00 m (7,25kg) | 06,00 m (4kg) |
| Cooper-Test (12-min-Lauf, 1 Versuch) | 2800 m | 2400 m |

Der nachlassenden Schnelligkeit geschuldet, werden die Anforderungen für den Sprint und den Sprung ab dem 30. Lebensjahr in Fünfjahresschritten angepasst. Für den Sprint erfolgt eine Anpassung um 5 Zehntel pro Fünfjahresschritt. Für den Weitsprung erfolgt die Anpassung in 20cm-Schritten.

II. Gerätturnen

Beim Gerätturnen wird Boden verpflichtend geprüft. Zwischen Reck und Barren/Stufenbarren besteht anschließend die Wahl.

Mindestanforderungen: Die Elemente der Übungsverbindungen müssen in Grobform deutlich erkennbar ausgeführt werden.

| | |
|------------------------------|---|
| Boden | Rolle vorw., Strecksprung 1/2 Drehung, Rolle rückw., Schwingen in d. Handstand - Abrollen, Handstützüberschlag seitw. |
| Reck | Hüftaufschwung vorlings rückwärts, Hüftumschwung vorl. rückw. , Felgunterschwingung aus dem Stütz oder aus dem Stand |
| oder Stufenbarren (weiblich) | Hüftaufschwung, Vorspreizen, Knieab-Knieaufschwung zum Stütz, oder mit Griffwechsel zum oberen Holm, Hüftaufschwung am oberen Holm, aus Stütz Rücksenken mit Überspreizen eines Beines über unteren Holm, Spreizabsitzen. |
| oder Hochbarren (männlich) | Schwungstemme vorwärts oder rückwärts, Schwingen (mindestens 4x), Oberarmstand, Wende oder Kehre. |

III. Sportspiele

Volleyball wird verpflichtend geprüft. Zwischen Basketball, Handball und Fußball besteht anschließend die Wahl. Bewertungskriterien: Es ist die spielgerechte Anwendung der angriffs- und abwehrtechnischen Grundfertigkeiten sowie situationsgerechtes Verhalten im Angriff bzw. in der Abwehr nachzuweisen.

| | |
|------------|---|
| Volleyball | Grundfertigkeiten oberes u. unteres Zuspiel, Aufschlag, Spiel |
| Fußball | Grundfertigkeiten, Ballannahme, Dribbling, Doppelpass, Torschuss, Spiel |
| Handball | Grundfertigkeiten Zuspiel, Dribbling, Schlagwurf, Sprungwurf, Spiel |
| Basketball | Grundfertigkeiten Dribbling, Ballaufnahme im Lauf, Stoppen, Sternschritt, Positionswurf, Korbleger, Spiel |