

# Sport - Eignungsprüfung: Mindestnormen der Universität Erfurt

## 0. Schwimmen als Zugangsvoraussetzung

Rettungsschwimmerabzeichen in BRONZE oder Deutsches Schwimmabzeichen in GOLD

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)	04,50 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 Rücksinken 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