GYM
NASIUM
Neusiedl

Allgemeinmotorische Eignungsprüfung für den Sportzweig

Gymnasium Neusiedl

Schule am See

Bundesschulstraße 3
7100 Neusiedl am See

Tel.: 02167 2690
Fax: 02167 2690 -16

E-Mail: office@gymnasium-neusiedl.at
Internet: www.gymnasium-neusiedl.at

GYM NASIUM Neusiedl

Für die Aufnahme in die Sportklasse ist eine sportliche Eignungsprüfung zu absolvieren. Die Eignungsprüfung findet am 26.02.2026 statt, bei hoher Anmeldezahl wird auch der 27.02.2026 als zusätzlicher Termin in Betracht gezogen.

Im Rahmen der Prüfung werden allgemeinsportliche, konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) sowie sportartspezifische Fertigkeiten aus den Bereichen Bodenturnen, Gerätturnen, Leichtathletik und allgemeinem Ballspielverhalten überprüft.

Die Eignungsprüfung besteht aus mehreren Teststationen, sodass die Schüler:innen in unterschiedlichen sportlichen Situationen beurteilt werden können. Zwei Teststationen dürfen mit 0 Punkten bewertet werden. Die Eignungsprüfung gilt dann als bestanden, wenn höchstens zwei der überprüften Übungen mit 0 Punkten beurteilt wurden. Eine positive Absolvierung der Eignungsprüfung bedeutet jedoch nicht automatisch eine Aufnahme in den Sportzweig.

Nach erfolgreich absolvierter Aufnahme müssen alle Schüler:innen der Sportklasse ein ärztliches Attest zur Bestätigung der Sporttauglichkeit vorlegen.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeinsportliche konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) 4

2400m-Lauf 4

Sprint: 0–10m aus der Bauchlage 4

Standweitsprung 5

Differenzsprung (Jump & Reach) 5

Rumpftiefbeugen 6

Beidarmiger Medizinballwurf (2 kg) aus dem einbeinigen Kniestand 6

Klimmzüge 7

Liegestütz 8

Leg Lift 8

Sportartenspezifische Fertigkeiten 9

Allgemeine Spielfähigkeit „Spiel 3:3“ 9

Turnerische Bewegungshandlungen 10

Zeige, was du kannst 10

Demonstrationsvideos 11

Checkliste 13

Allgemeinsportliche konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit)

2400m-Lauf

Geprüfte Fähigkeit: Ausdauerleistungsfähigkeit

Aufgabenbeschreibung:
Auf der am Sportplatz des Gymnasiums Neusiedl definierten Laufstrecke sind 2400 Meter im Rahmen eines durchgehenden Dauerlaufes möglichst zügig zu absolvieren. Eine Runde der Strecke beträgt 300 Meter.

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Länger als 14min	Länger als 12:30min
1	13.30min bis 14min	12:00min bis 12:30min
2	13:00min bis 13:29min	11:30min bis 11:59min
3	12:30min bis 12:59min	11:00min bis 11:29min
4	12:00min bis 12:29min	10:30min bis 10:59min
5	11:30min bis 11:59min	10:00min bis 10:29min
6	unter 11:30min	unter 10:00min

Sprint: 0–10m aus der Bauchlage

Geprüfte Fähigkeiten: Reaktionsfähigkeit, Schnellkraft

Aufgabenbeschreibung:
Die 10-Meter-Beschleunigungsstrecke ist aus der Bauchlage startend möglichst schnell zu durchlaufen.

Anzahl der Versuche: 2

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Über 3,70 Sek.	Über 3,50 Sek.
1	3,55 bis 3,69 Sek.	3,40 bis 3,50 Sek.
2	3,40 bis 3,54 Sek.	3,30 bis 3,39 Sek.
3	3,30 bis 3,39 Sek.	3,20 bis 3,29 Sek.
4	3,20 bis 3,29 Sek.	3,10 bis 3,19 Sek.
5	3,10 bis 3,19 Sek.	3,00 bis 3,09 Sek.
6	Unter 3,10 Sek.	Unter 3,00 Sek.

Standweitsprung

Geprüfte Fähigkeiten: Sprungkraft, Koordination, Rumpfkraft

Aufgabenbeschreibung:
Ausgehend von einer markierten Absprunglinie, an der die Fußspitzen unmittelbar positioniert sein müssen, ist mit beidbeinigem Absprung und optionalem Armschwung ein möglichst weiter Sprung nach vorne auszuführen. Die Landung hat ebenfalls beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Fläche zu erfolgen.

Anzahl der Versuche: 3

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 1,50 Meter	Unter 1,80 Meter
1	1,51 bis 1,60 Meter	1,81 bis 1,90 Meter
2	1,61 bis 1,70 Meter	1,91 bis 2,00 Meter
3	1,71 bis 1,80 Meter	2,01 bis 2,10 Meter
4	1,81 bis 1,90 Meter	2,11 bis 2,20 Meter
5	1,91 bis 2,00 Meter	2,21 bis 2,20 Meter
6	Über 2,00	Über 2,20

Differenzsprung (Jump & Reach)

Geprüfte Fähigkeit: Schnellkraft des Unterkörpers

Aufgabenbeschreibung:
Die Testperson steht seitlich an einer Wand, nimmt eine aufrechte Körperhaltung ein und streckt die Arme bei Fersenkontakt maximal nach oben. Dieser höchste erreichbare Punkt wird als **Wert 1** markiert.
Anschließend führt die Testperson einen Hockstrecksprung seitlich an der Wand aus und berührt die Wand mit den Fingern so hoch wie möglich. Dieser Punkt wird als **Wert 2** festgehalten. Die Differenz zwischen Wert 1 und Wert 2 wird in Zentimetern gemessen.

Anzahl der Versuche: 2

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 30 cm	Unter 35 cm
1	31 cm	35 cm
2	32 cm	36 cm
3	33 cm	37 cm
4	34 cm	38 cm
5	35 cm	39 cm
6	Über 35 cm	Über 39cm

Rumpftiefbeugen

Geprüfte Fähigkeit: Beweglichkeit der ischiocruralen Muskulatur

Aufgabenbeschreibung:
Aus dem Stand auf einer Langbank, mit gestreckten Beinen, erfolgt ein Vorbeugen des Oberkörpers. Die Fingerspitzen sind dabei möglichst weit Richtung Boden zu führen.

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Mehr als 15cm über Standfläche	Mehr als 15cm über Standfläche
1	10cm bis 15cm über Standfläche	10cm bis 15cm über Standfläche
2	5cm bis 10cm über Standfläche	5cm bis 10cm über Standfläche
3	<5cm bis Standfläche	<5cm bis Standfläche
4	1cm bis 5cm unter Standfläche	1cm bis 5cm unter Standfläche
5	6cm bis 10cm unter Standfläche	6cm bis 10cm unter Standfläche
6	Mehr als 10cm unter Standfläche	Mehr als 10cm unter Standfläche

Beidarmiger Medizinballwurf (2 kg) aus dem einbeinigen Kniestand

Geprüfte Fähigkeiten: Stoßkraft, Koordination, Rumpfkraft

Aufgabenbeschreibung:
Die Testperson führt aus dem einbeinigen Kniestand – wobei die vordere Fußspitze unmittelbar an die Abwurflinie grenzt – einen beidarmigen Medizinballwurf über den Kopf aus. Dabei ist der 2-kg-Medizinball möglichst weit zu werfen. Die Flugbahn soll möglichst rechtwinklig zur Abwurflinie verlaufen.

Die Wurfweite wird in Zentimetern erfasst (Abstand zwischen Abwurflinie und dem liniennächsten Einschlagabdruck des Balls). Gewertet wird der beste von drei Versuchen.

Anzahl der Versuche: 3

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 3,20 Meter	Unter 3,60 Meter
1	3,20 bis 3,50 Meter	3,60 bis 4,20 Meter
2	3,51 bis 3,80 Meter	4,21 bis 4,80 Meter
3	3,81 bis 4,10 Meter	4,81 bis 5,40 Meter
4	4,11 bis 4,40 Meter	5,41 bis 6,00 Meter
5	4,41 bis 4,60 Meter	6,01 bis 6,60 Meter
6	Über 4,60	Über 6,60

Klimmzüge

Geprüfte Fähigkeiten: Kraft und Kraftausdauer

Aufgabenbeschreibung:

Burschen:
Aus dem Streckhang am Hochreck ist der Körper so weit hochzuziehen, dass das Kinn die Reckstange berührt. Anschließend erfolgt das kontrollierte Absenken zurück in den Streckhang.

Mädchen:
Aus der Waagrechten (Beine erhöht) ist mit gestreckten Armen der Oberkörper so weit hochzuziehen, dass das Brustbein die Stange erreicht. Danach ist der Körper wieder kontrolliert in die Ausgangsposition abzusenken.

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 5	0
1	5	1
2	6	2
3	7	3
4	8	4
5	9	5
6	10 oder mehr	6 oder mehr

Liegestütz

Geprüfte Fähigkeiten: Kraft und Kraftausdauer

Aufgabenbeschreibung:
Aus der Liegestützposition, mit geradem Rumpf und stabilem Becken, sind die Arme zu beugen, bis das Brustbein den Tennisball berührt. Anschließend erfolgt die vollständige Streckung der Arme zurück in die Ausgangsposition.

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 2	Unter 5
1	2 - 3	5 – 7
2	4 – 5	8 – 10
3	6 – 7	11 – 13
4	8 – 9	14 – 16
5	10 – 11	17 – 19
6	Über 11	Über 19

Leg Lift

Geprüfte Fähigkeit: Rumpfmuskulatur

Aufgabenbeschreibung:
In Rückenlage werden die Beine gestreckt und geschlossen etwa 10 cm über den Boden angehoben und in dieser Position gehalten.

Anzahl der Versuche: 1

Punkte	Weiblich	Männlich
0	Unter 50 Sek.	Unter 60 Sek.
1	ab 50 Sek.	ab 60 Sek.
2	ab 60 Sek.	ab 70 Sek.
3	ab 70 Sek.	ab 80 Sek.
4	ab 80 Sek.	ab 90 Sek.
5	ab 90 Sek.	ab 100 Sek.
6	ab 100 Sek.	ab 110 Sek.

Sportartenspezifische Fertigkeiten

Allgemeine Spielfähigkeit „Spiel 3:3“

Geprüfte Fähigkeiten: Taktische Fähigkeiten, technische Fertigkeiten

Aufgabenbeschreibung und Durchführungsrichtlinien:
• 3er-Teams werden vom Prüfungsteam zusammengestellt und sollen im Spiel 3 gegen 3 grundlegende spieltaktische Verhaltensweisen demonstrieren.
• **Spielfeld:** Basketballfeld. Gerät der Ball ins Aus, erhält das verteidigende Team den Ball.
• **Spielmaterial:** Ball, zwei Turnmatten.
• **Spielzeit:** 5 Minuten.
• **Spielziel:** Das angreifende Team versucht, den Ball auf einer der Turnmatten des verteidigenden Teams abzulegen. Nach einem erfolgreichen Abschluss wechselt der Ballbesitz zum zuvor verteidigenden Team.
• **Foulregeln:** Die Matten dürfen weder vom angreifenden noch vom verteidigenden Team betreten werden. Es wird körperlos gespielt (Gegenspieler:innen dürfen nicht berührt oder eng gedeckt werden!). Fängt das verteidigende Team den Ball erfolgreich ab und erlangt Kontrolle darüber, wird es unmittelbar zum angreifenden Team.
• **Ballregeln:** Der Ball darf ausschließlich gepasst werden; Dribbeln ist nicht erlaubt.
• **Fangregeln:** Nach einem fehlerhaften Fangversuch darf der Ball erneut aufgenommen werden.
• **Schrittregeln:** Es gelten die Handballschrittregeln (maximal drei Schritte mit dem Ball in der Hand).
• **Spielablauf:** Team A greift gegen Team B an. Erzielt Team A einen erfolgreichen Abschluss, bleibt es im Ballbesitz und greift weiter an.
• **Leitung:** Das Spiel 3 gegen 3 wird von einer Schiedsrichterin oder einem Schiedsrichter geleitet, die bzw. der die Einhaltung aller Regeln sicherstellt.

Punkte	**Kriterium**
0	Kein Spielverständnis und schwere technische Mängel
3	Spielverständnis vorhanden und Technik in Ordnung
6	Sehr gutes Spielverständnis und ausgezeichnete Technik

Turnerische Bewegungshandlungen

Geprüfte Fähigkeiten: Koordination, Beweglichkeit, Stützkraft, Rumpfkraft, technische Grundfertigkeiten im Gerätturnen

Aufgabenbeschreibung:
Die Schüler:innen führen folgende grundlegende turnerische Bewegungshandlungen aus:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Hüftaufschwung am Reck
- Hüftumschwung am Reck
- Hocke Kasten breit

Punkte	**Kriterium**
0	Übung nicht gekonnt
1	Grobform der Übung
2	Feinform der Übung

Zeige, was du kannst

Aufgabenbeschreibung:
Die Schüler:innen haben die Möglichkeit, freiwillig eine selbstgewählte Übung, Fähigkeit oder Fertigkeit zu präsentieren, die in den vorherigen Teststationen noch nicht überprüft wurde. Diese Zusatzübung ist **kein Pflichtbestandteil** der Eignungsprüfung und stellt **keine Kompensationsleistung** für andere Teststationen dar.
Mögliche Beispiele: Handstand, Handstand-Liegestütz, Handstand in die Brücke, Muscle-up, Übungen am Barren oder Reck, etc.

Demonstrationsvideos

Sprint: 0-10m aus der Bauchlage:
https://www.youtube.com/watch?v=T6rvqcPbxDw

Standweitsprung:
https://www.youtube.com/watch?v=dt8hOHKILWk

Differenzsprung (Jump & Reach):
https://www.youtube.com/watch?v=oQYDAksVrso

Rumpftiefbeugen:
https://youtu.be/D3In0Lyqqak

Beidarmiger Medizinballwurf (2kg) aus dem einbeinigen Kniestand:
https://youtu.be/X1f_yvxesI0

Klimmzüge:
Burschen: https://www.youtube.com/watch?v=SesLSlY3iEU
Mädchen: https://youtu.be/Q96p1X2xdAQ

Liegestütz:
https://youtu.be/enO9GRBf9zQ

Leg Lift:
https://youtu.be/G4zmKEq7MnQ

Rolle vorwärts:
https://youtu.be/1d28HaBNV0s

Rolle rückwärts:
https://youtu.be/pjrB81SFgZg

Hüftaufschwung am Reck:
https://www.youtube.com/watch?v=K8_8eTo2JOs

Hüftumschwung am Reck:
https://youtu.be/18261lr5xQo

Hocke Kasten breit:
https://www.youtube.com/watch?v=mBphdgQA2LI

Checkliste ☑

	☹	😐	☺
2400m-Lauf	☐	☐	☐
Sprint: 0-10m aus der Bauchlage	☐	☐	☐
Standweitsprung	☐	☐	☐
Differenzsprung (Jump & Reach)	☐	☐	☐
Rumpftiefbeugen	☐	☐	☐
Beidarmiger Medizinballwurf (2 kg) aus dem einbeinigen Kniestand	☐	☐	☐
Klimmzüge	☐	☐	☐
Liegestütz	☐	☐	☐
Leg Lift	☐	☐	☐
Allgemeine Spielfähigkeit „Spiel 3:3“	☐	☐	☐
Rolle vorwärts	☐	☐	☐
Rolle rückwärts	☐	☐	☐
Hüftaufschwung am Reck	☐	☐	☐
Hüftumschwung am Reck	☐	☐	☐
Hocke Kasten breit	☐	☐	☐

Gutes Gelingen! ☺