

## Anforderungen der Universitäten Rheinland-Pfalz

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
<b>Konditionelle Anforderungen</b>			
Bankdrücken	Gewicht von mindestens 80 von Hundert des eigenen Körpergewichts	Gewicht von mindestens 60 von Hundert des eigenen Körpergewichts	Bankdrücken einer Hantel aus einer kurzzeitigen Ruhelage auf dem Brustbein nach oben bis zur Streckung der Arme
Sprungkrafttest	min. 54 cm	min. 42 cm	Mit Hilfe eines Sprunggürtels um die Hüfte
60-m-Sprint	7,95 Sek.	9,15 Sek.	Sprint ohne Startblock
3000-m-Lauf	13:00,0 Min	15:30,0 Min	
<b>Mannschaftsspiele (drei Spiele müssen vom Bewerber gewählt werden)</b>			
Basketball	<p>23 Wiederholungen</p> <p>Testdurchführung: Die Testperson steht in einem Abstand von drei Metern vor einer Wand. Das Aktionsfeld wird durch eine senkrechte Linie in eine linke und rechte Hälfte aufgeteilt. Die Linie an der Wand wird auf dem Boden fortgeführt und endet im Abstand von 5 m zur Wand. Die Testperson führt mit einem Basketball Druckpässe mit anschließendem Fangen aus, wobei sie im Wechsel immer auf die gegenüber liegende Seite passen muss.</p>	<p>16 Wiederholungen</p> <p>Testdurchführung: Die Testperson steht in einem Abstand von drei Metern vor einer Wand. Das Aktionsfeld wird durch eine senkrechte Linie in eine linke und rechte Hälfte aufgeteilt. Die Linie an der Wand wird auf dem Boden fortgeführt und endet im Abstand von 5 m zur Wand. Die Testperson führt mit einem Basketball Druckpässe mit anschließendem Fangen aus, wobei sie im Wechsel immer auf die gegenüber liegende Seite passen muss.</p>	<p>Wertung: Gewertet wird die Anzahl vollständiger Druckpass Fangeinheiten innerhalb von 30 Sekunden. Eine Druckpass-Fangeinheit wird nicht gewertet, wenn der Ball die Begrenzungslinie an der Wand, die nicht diagonale Fläche an der Wand oder den Boden berührt bzw. wenn die Testperson die Markierungslinien nach vorne oder zur Seite übertritt.</p>

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
Fußball	<p>max. 25 Sek.</p> <p>Testdurchführung: die Testperson dribbelt im Slalom über eine Strecke von je 20 m hin und zurück. Die Abstände der 8 Slalomstangen auf Vierkantfüßen 40x40 cm betragen 2 Meter. Nur auf dem Hinweg hat die Testperson nach Durchdribbeln des dritten Tores den Ball gegen eine von der Slalomlinie 2 Meter seitlich entfernte 4x0.8 m große Prellwand zu passen, den abprallenden Ball zu kontrollieren und den Slalom fortzusetzen.</p>	<p>max. 30 Sek.</p> <p>Testdurchführung: die Testperson dribbelt im Slalom über eine Strecke von je 20 m hin und zurück. Die Abstände der 8 Slalomstangen auf Vierkantfüßen 40x40 cm betragen 2 Meter. Nur auf dem Hinweg hat die Testperson nach Durchdribbeln des dritten Tores den Ball gegen eine von der Slalomlinie 2 Meter seitlich entfernte 4x0.8 m große Prellwand zu passen, den abprallenden Ball zu kontrollieren und den Slalom fortzusetzen.</p>	
Handball	<p>min. 30 m</p> <p>Testaufgabe: Schlagwurf aus der Bewegung nach Auftaktbodenpass an eine Wand</p> <p>Testdurchführung: Die Bewerberin oder der Bewerber steht in einer Aktionsfläche. Diese befindet sich im Bereich 3 m-6,5 m von einer Wand entfernt. Sie oder er spielt einen Bodenpass gegen die Wand. Der von der Wand springende Ball muss direkt (ohne weiteren Bodenkontakt) gefangen werden. Nach Aufnahme des Balls macht die Testperson eine halbe Drehung und wirft einen Schlagwurf aus der Bewegung. Die Aktionsfläche darf bei</p>	<p>min. 22 m</p> <p>Testaufgabe: Schlagwurf aus der Bewegung nach Auftaktbodenpass an eine Wand</p> <p>Testdurchführung: Die Bewerberin oder der Bewerber steht in einer Aktionsfläche. Diese befindet sich im Bereich 3 m-6,5 m von einer Wand entfernt. Sie oder er spielt einen Bodenpass gegen die Wand. Der von der Wand springende Ball muss direkt (ohne weiteren Bodenkontakt) gefangen werden. Nach Aufnahme des Balls macht die Testperson eine halbe Drehung und wirft einen Schlagwurf aus der Bewegung. Die Aktionsfläche darf</p>	

<b>Disziplin</b>	<b>Mindestanforderungen Männer</b>	<b>Mindestanforderungen Frauen</b>	<b>Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte</b>
	der gesamten Aktion (Auftaktbodenpass, Ballaufnahme, Drehung, Wurfvorbereitung, Wurfbewegung und Wurfausklang) nicht verlassen werden.	bei der gesamten Aktion (Auftaktbodenpass, Ballaufnahme, Drehung, Wurfvorbereitung, Wurfbewegung und Wurfausklang) nicht verlassen werden.	
Volleyball	min. 16 Wiederholungen  Testdurchführung: Die Testperson pritscht und baggert abwechselnd einen Volleyball an die Wand. Der Abstand zur Wand ist frei wählbar.	min. 12 Wiederholungen  Testdurchführung: Die Testperson pritscht und baggert abwechselnd einen Volleyball an die Wand. Der Abstand zur Wand ist frei wählbar.	
<b>Geräteturnen</b>			
Reck	Hüft-Aufschwung vorlings rückwärts; Hüft-Umschwung vorlings rückwärts; Felgunterschwingung.  Der Felgunterschwingung wird über ein/e hüfthoch gelegte Latte oder gehaltenes Seil in beliebigem Abstand vom Reck, die/das nicht berührt werden darf, geturnt. Er kann wahlweise aus dem Hüftumschwung vl.rw. oder nach einem Niedersprung mit einbeinigem oder beidbeinigem Abdruck gezeigt werden. (2 Versuche)		Das Reck ist überkopfhoch oder höher
<b>Schwimmen</b>			
100-m-Schwimmen	max. 1:55,0 Min	max. 2:05,0 Min	15 Meter tauchen und von 25 bis 50 m in Rückenlage schwimmen