

## Testbeschreibungen zum Aufnahmetest (neu)

### Allgemeinsportliche Tests

#### **Test 1: Standsprung - Reichhöhe**

Durchführung: Absprung aus dem Stand seitlich zu einer Wand mit Auftaktbewegung. Markierung der Sprunghöhe, indem mit der linken oder rechten Hand die Wand so hoch wie möglich angetippt wird (Finger anfeuchten oder mit Kreide färben). Zwei Wertungsversuche. Danach Markierung der Reichhöhe in Schlussstellung frontal zur Wand (mit gestreckten Armen ohne Anheben der Ferse).

2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und der Sprunghöhe beim besten Versuch



(Quelle: <https://www.sachsen.schule/~hempel/hr-sport/>)

| Klasse | 10P  | 9P   | 8P   | 7P   | 6P   | 5P   | 4P   | 3P   | 2P   | 1P   |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 4      | 39cm | 36cm | 33cm | 30cm | 27cm | 24cm | 21cm | 18cm | 15cm | 12cm |
| 5      | 42cm | 39cm | 36cm | 33cm | 30cm | 27cm | 24cm | 21cm | 18cm | 15cm |
| 6      | 45cm | 42cm | 39cm | 36cm | 33cm | 30cm | 27cm | 24cm | 21cm | 18cm |

#### **Test 2: Seilspringen (30 s)**

Durchführung: Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebenen Zeit.

Zeitvorgabe: 30 Sekunden

Hinweis: Springseile mit verstärkter Mitte oder Wettkampf-Gymnastik-Seile verwenden, keine Speed-Ropes.

(Quelle: <https://www.sachsen.schule/~hempel/hr-sport/>)

Ein Wertungsversuch!

| Klasse | 10P | 9P | 8P | 7P | 6P | 5P | 4P | 3P | 2P | 1P |
|--------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4      | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 5      | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 6      | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

#### **Test 3: Beweglichkeit - Rumpfvorbeuge**

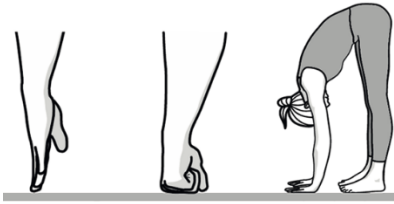
Durchführung: Der Sportler beginnt den Test aus dem Streckstand (ohne Schuhe) mit den Armen in Hochhalte. Danach senkt er den Oberkörper langsam nach vorn (nicht ruckartig) und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird so weit gebeugt bis die Mittelfingerspitzen, die geballte Faust (erstes Fingerglied) oder die flache Handfläche (inkl. Handballen) aufsetzen und mindestens drei Sekunden in dieser Stellung gehalten werden.

Der Test wird in kurzer oder enganliegender Hose durchgeführt.

Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt.

Die Endposition wird mindestens 3 Sekunden gehalten.

Die Bewegung wird nicht ruckartig und mit Schwung ausgeführt.



(Quelle: [https://www.fechten.org/fileadmin/user\\_upload/Testmanual\\_Fechten\\_2023\\_04.pdf](https://www.fechten.org/fileadmin/user_upload/Testmanual_Fechten_2023_04.pdf))

**Punkte: Hand = 10P, Faust 6P, Finger =3P, kein Bodenkontakt = 0P**

#### Test 4: Wurf – Pass - Kraft

Durchführung: Aus dem Sitz mit dem Rücken an einem hochgestellten Turnhocker oder kleinen Kasten (Beine gestreckt oder gegrätscht), wird mit dem Medizinball ein beidhändiger Druckpass ausgeführt.

Masse des Medizinballes: 2 kg

Wertung: Gemessen wird die erreichte Weite vom Hocker bis zum Aufprallpunkt des Balles (gerundet auf 5 cm).

2 Wertungsversuche: der bessere wird bewertet.



(Quelle: <https://www.sachsen.schule/~hempel/hr-sport/>)

| Klasse | 10P   | 9P    | 8P    | 7P    | 6P    | 5P    | 4P    | 3P    | 2P    | 1P    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4      | 3,80m | 3,60m | 3,40m | 3,20m | 3,00m | 2,80m | 2,60m | 2,40m | 2,20m | 2,00m |
| 5      | 4,00m | 3,80m | 3,60m | 3,40m | 3,20m | 3,00m | 2,80m | 2,60m | 2,40m | 2,20m |
| 6      | 4,20m | 4,00m | 3,80m | 3,60m | 3,40m | 3,20m | 3,00m | 2,80m | 2,60m | 2,40m |

#### Test 5: Japanlauf

Durchführung: Es wird ein Pendellauf auf der Fechtbahn zwischen den Warnlinien (Abstand: 10m) absolviert.

Gestartet wird im Stand. Die Sportlerin / der Sportler steht in der Warnzone in Schrittstellung. Der vordere Fuß darf die Warnlinie nicht berühren. Gelaufen werden insgesamt 100m (10 Bahnen). Bei jedem Richtungswechsel wird die Warnlinie mit einer Hand berührt. Beim Zieleinlauf wird über die Warnlinie hinweggelaufen. Auf der Mittellinie steht eine Hürde mit 30cm Höhe (keine Turnbank), die mit Schrittsprung überlaufen wird.

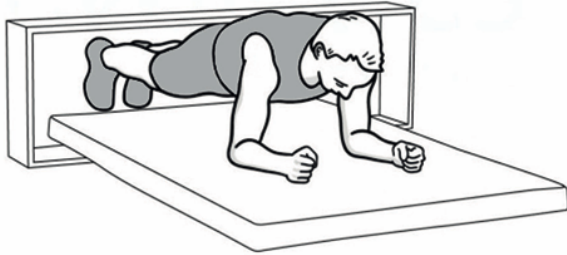
2 Wertungsversuche, der bessere wird gewertet

| Klasse | 10P    | 9P     | 8P     | 7P     | 6P     | 5P     | 4P     | 3P     | 2P     | 1P     |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4      | 30,00s | 31,00s | 32,00s | 33,00s | 34,00s | 35,00s | 36,00s | 37,00s | 38,00s | 39,00s |
| 5      | 29,50s | 30,50s | 31,50s | 32,50s | 33,50s | 34,50s | 35,50s | 36,50s | 37,50s | 38,50s |
| 6      | 29,00s | 30,00s | 31,00s | 32,00s | 33,00s | 34,00s | 35,00s | 36,00s | 37,00s | 38,00s |

## Test 6: Unterarmstütz

Ziel ist es, die Stützposition so lange wie möglich zu halten. Die Sportlerin / der Sportler nimmt die Unterarmstützposition ein, dabei sind die Oberarme vertikal, Unterarme parallel und die Beine gestreckt. Schulter, Trochanter Major und der äußere Knöchel bilden eine gerade Linie. Kopf und Hände berühren eine Wand. Eine Hürde hilft, die Halteposition zu überprüfen. Sie wird auf die Höhe des Gesäßes ausgerichtet. Beim Durchhängen oder Anheben der Hürde wird die Zeit gestoppt. Bei geringer Abweichung (max. 2cm) ist das Aussprechen einer Verwarnung möglich. Eine zweite Verwarnung ist nicht zulässig.

1 Wertungsversuch; max. 1 Verwarnung



(Quelle: [https://www.fechten.org/fileadmin/user\\_upload/Testmanual\\_Fechten\\_2023\\_04.pdf](https://www.fechten.org/fileadmin/user_upload/Testmanual_Fechten_2023_04.pdf))

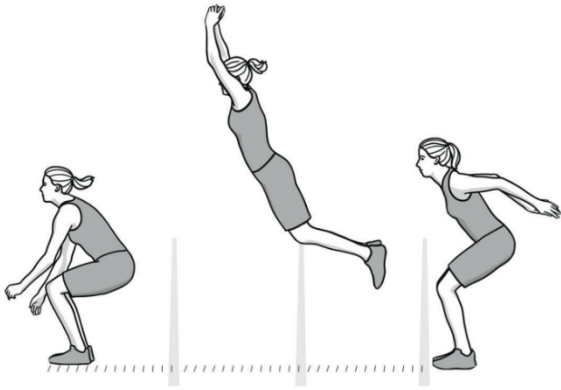
| Klasse | 10P  | 9P   | 8P   | 7P   | 6P  | 5P  | 4P  | 3P  | 2P  | 1P  |
|--------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4      | 120s | 100s | 80s  | 60s  | 50s | 40s | 35s | 30s | 25s | 20s |
| 5      | 150s | 120s | 100s | 80s  | 60s | 50s | 40s | 35s | 30s | 25s |
| 6      | 180s | 150s | 120s | 100s | 80s | 60s | 50s | 40s | 35s | 30s |

## Test 7: Schlussweitsprung

In Ausgangsposition steht die Testperson an einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen berühren nicht die Markierung). Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander. Die Testperson springt aus dem Stand beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung maximal nach vorne ab. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt (sonst ist dieser Sprung ungültig). Die Testperson entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen. Fällt oder tritt die Testperson bei der Landung nach hinten oder greift mit einer oder beiden Händen nach hinten, ist der Sprung ungültig.

1 Probesprung, 2 Wertungssprünge – von denen der beste zählt

| Klasse | 10P   | 9P    | 8P    | 7P    | 6P    | 5P    | 4P    | 3P    | 2P    | 1P    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4      | 180cm | 170cm | 160cm | 150cm | 140cm | 130cm | 120cm | 110cm | 100cm | 90cm  |
| 5      | 190cm | 180cm | 170cm | 160cm | 150cm | 140cm | 130cm | 120cm | 110cm | 100cm |
| 6      | 200cm | 190cm | 180cm | 170cm | 160cm | 150cm | 140cm | 130cm | 120cm | 110cm |



(Quelle: [https://www.fechten.org/fileadmin/user\\_upload/Testmanual\\_Fechten\\_2023\\_04.pdf](https://www.fechten.org/fileadmin/user_upload/Testmanual_Fechten_2023_04.pdf))

## **Fechtspezifische Tests**

### **Test 8: Beinarbeit auf der Langbank**

Durchführung: Ausführung der Beinarbeitselemente auf einer Langbank mit einer Unterstützungsfläche von 28,00 cm. Nach dem Ausfall muss zurück in die Fechtstellung aufgestanden werden. Neben der Erfüllung der koordinativen Anforderung (je 1P) muss auch die technische Anforderung (je 1P) erfüllt sein. Hierbei wird für grobe Technikabweichungen in 2 Merkmalen oder beim Absteigen von der Bank ebenfalls 0 von 1 Punkt für die technische Anforderung vergeben. Technikabweichungen sind beim Ausfall: starkes Eindrehen des Fußes (ab ca. -50 Grad) und des Knies bei der Landung des Ausfallbeins, Umkippen des Oberkörpers, Kniewinkel des Ausfallbeins zu spitz oder zu stumpf. Bei Nichterfüllung der koordinativen Anforderung gibt es immer 0 von 2 Punkten.

1x Ausfall 1: Arm beginnt (2P)

1x Ausfall 2: Arm + Bein gleichzeitig, Arm überholt (2P)

1x Ausfall 3: Bein beginnt, Arm überholt (2P)

1x Schritt vw Ausfall 1: Armstreckung auf 2 (2P)

1x Schritt vw Ausfall 2: Armstreckung auf 3 (2P)

**Punkte: max. 10P**

### **Test 9: Mensurgefühl**

Durchführung: 10x Annäherung mit Fechtschritten vw an das Stoßkissen ohne Abstoppen aus 5 unterschiedlichen Startpunkten – einmal Treffer mit einem geraden Stoß (enge Mensur) und einmal Treffer mit Ausfall (mittlere Mensur).

Ablauf: Start an Startpunkt 1, Schritte vw - gerader Stoß in enger Mensur, Schritte rückwärts bis Startpunkt 1, Schritte vw Treffer mit Ausfall aus mittlerer Mensur, Schritte rw bis Startpunkt 2, Schritte vw...

Startpunkte: Die Testperson beginnt immer mit dem Fuß des Ausfallbeins in Höhe des jeweiligen Startpunktes und geht nach einem Treffer auch mit Fechtschritten so weit zurück. Der Fuß des Ausfallbeins muss die Linie des jeweiligen Startpunktes berühren.

Die Startpunkte sind durch eine aufgeklebte Linie (Gewebeband) und durch ein Markierungskegel / - Hütchen zu kennzeichnen.

Nach dem letzten Ausfall werden Schritte rückwärts bis zum 1. Startpunkt gemacht.

Abstände: 02,50m, 03,00m, 03,50m, 04,00m, 04,50m

**Punkte: Für den Treffer in der richtigen Mensur gibt es jeweils 1P (max. 10x 1P)**

Hinweis: Ausfall muss dynamisch ausgeführt werden. Ein Treffer nach Aufsetzen des Ausfallbeins wird nicht gewertet.

Ein Wertungsdurchgang!

### Test 10: Präzisionsstoß

Stoß mit Ausfall auf eine 10er Ringzielscheibe. Vorbereitung: 3x Ausfall zum Abstandfinden auf das Stoßkissen ohne Zielscheibe. Anbringen der Zielscheibe in Schulter-Glocke-Spitze Linie in Fechtstellung

Hinweis: Der Ausfall (Arm vor Bein) ist dynamisch auszuführen – kein Zielen! Treffer nach Aufsetzen des Ausfallbeins werden nicht gewertet

Wertung: 3 Versuche, bester Versuch wird gewertet

**Punkte: max. 10P entsprechend der Zielscheibe**

10er Zielscheibe im Anhang

### Test 11: Reaktionstest

Durchführung: An der „Elektronischen Zielscheibe“ (Favero EFT-1) werden in Fechtstellung im Programm 8 die 5 nacheinander aufleuchtenden Lichter mit der Hand ausgetippt (ohne Waffe!).

1 Probeversuch, 3 Wertungsversuche, der beste Versuch wird gewertet

| Klasse | 10P   | 9P    | 8P    | 7P    | 6P    | 5P    | 4P    | 3P    | 2P    | 1P    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4,5,6  | 0,38s | 0,43s | 0,48s | 0,53s | 0,58s | 0,63s | 0,68s | 0,73s | 0,78s | 0,83s |

### Bewertungstabelle:

|               | Allgemeinathletische Test |      |                    |                |                |       |                  | Fechtspezifische Tests |        |        |          |        |
|---------------|---------------------------|------|--------------------|----------------|----------------|-------|------------------|------------------------|--------|--------|----------|--------|
| Name, Vorname | Sprung-<br>höhe           | Seil | Beweg-<br>lichkeit | Wurf-<br>PassK | Japan-<br>Lauf | Stütz | Schluss-<br>weit | Beina                  | Mensur | Präzis | Reaktion | gesamt |
| Muster, Maxi  | 10P                       | 10P  | 10P                | 10P            | 10P            | 10P   | 10P              | 10P                    | 10P    | 10P    | 10P      | 110P   |
|               |                           |      |                    |                |                |       |                  |                        |        |        |          |        |
|               |                           |      |                    |                |                |       |                  |                        |        |        |          |        |
|               |                           |      |                    |                |                |       |                  |                        |        |        |          |        |
|               |                           |      |                    |                |                |       |                  |                        |        |        |          |        |
|               |                           |      |                    |                |                |       |                  |                        |        |        |          |        |
|               |                           |      |                    |                |                |       |                  |                        |        |        |          |        |

**Mindestpunktzahl 60 Punkte = ca. 55%**

**Bei unter 60 Punkten ist der Test nicht bestanden.**