

Hilda-Eingangstest, Stand 04.03.2018

1. Teile der Eingangsprüfung

Block 1: Sportmotorischer Test

- a) 30m Sprint
- b) beidarmiger Medizinballwurf
- c) einbeiniger Dreier-Hop
- d) Kastenbumeranglauf
- e) Seilspringen

Block 2: Turnen

Boden:
Rolle vw, Strecksprung halbe Drehung, Rolle rw,
Handstand abrollen, Rad

Block 3: Schwimmen

50m auf Zeit, Schwimmstil freie Wahl

Block 4: Spielfähigkeit

- a) Parteiball
- b) Dribblingparkour auf Zeit

Block 5: Ausdauer

Shuttle-Run

2. Bewertung der einzelnen Blöcke

Die messbaren Sportarten werden gemäß der Leistungstabellen geprüft (Block 1, Block 3, Block 4b, Block 5). Diese Tabellen stehen allen Sportlehrern zur Verfügung und sind übers Internet auch den Schülern, Eltern und allen sonstigen Interessierten zugänglich.

Die Tabellen können im Unterricht in den Jahrgangsstufen 5 und 6 bereits Anwendung finden. Der Sportunterricht dient jedoch nicht der Vorbereitung auf den Eingangstest.

Die nicht objektivierbaren Prüfungsanteile (Block 2, Block 4a) werden von allen Prüflingen vor derselben Prüfungskommission abgelegt, um eine Gleichbehandlung zu gewährleisten. Die Bewertung des Eingangstests erfolgt ohne pädagogische Komponente.

Besonderheit bei Block 1:

Der sportmotorische Test (Block 1) muss mit Note 4 oder besser bestanden werden. Allerdings darf der Prüfling in einer Teilübung des sportmotorischen Tests (z.B. Kastenbumeranglauf) eine Note schlechter als 4 haben, sofern er diese mit Ergebnissen aus den anderen Aufgaben des sportmotorischen Tests ausgleichen kann. Die Wertungstabelle sieht beim sportmotorischen Test für jede Leistung eine entsprechende Punktzahl vor. Diese Punkte werden in Notenwerte gemäß der Tabelle umgerechnet. Der Schnitt der fünf Teilaufgaben ergibt den Notenwert des sportmotorischen Tests.

3. Gesamtwertung

Die Zulassung zum Sportprofil ist grundsätzlich nur mit erfolgreich abgelegter Eingangsprüfung möglich. Der Gesamtschnitt aller Noten der fünf Blöcke darf nicht schlechter als 2,6 sein.

4. Sonstige Informationen

Quereinsteiger:

Auch neue Schüler (Quereinsteiger durch Umzug, Schulwechsel, etc.) müssen den Sporeingangstest absolvieren. Im Einzelfall (z.B. Zuzug im November) müssen auch individuelle Regelungen gefunden werden können.

Sonstiges:

Für Verletzte besteht Attestpflicht, auch wenn die Verletzung während des Tests eintritt. Schüler, die den Haupttermin versäumen oder den Test mit einem Gesamtschnitt von schlechter als 2,6 absolviert haben, wird ein Nachtermin angeboten. Für Wiederholer werden nur die unterbelegten Blöcke abgeprüft, bei Verletzten nur die versäumten Prüfungsteile.

Über Ausnahmeregelungen bei der Aufnahme in das Sportprofil entscheidet die Schulleitung.

Detaillierte Infos zum Sportmotorischen Test und weiteren Übungen

Block 1: Sportmotorischer Test

Übung 1: 30m Sprint aus dem Hochstart

Beschreibung: Die Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Auf ein Startkommando muss die Strecke mit maximaler Geschwindigkeit gelaufen werden. Jede/r Schüler/in hat einen gültigen Lauf.

Messwertaufnahme: Zeit in Sekunden und Hundertstelsekunden (z. B. 5,36sek.)

Übung 2: Beidarmiger Medizinballwurf

Beschreibung: Die Ausgangsstellung ist die Schrittstellung hinter der Abwurflinie. Ein 2kg-Medizinball wird mittels beidarmigen Schlagwurfs geworfen. Jede/r Schüler/in hat zwei Versuche.

Messwertaufnahme: Von den beiden Versuchen wird der Weitesten gewertet. Gemessen wird in Meter und Zentimeter (z. B. 5,13m).

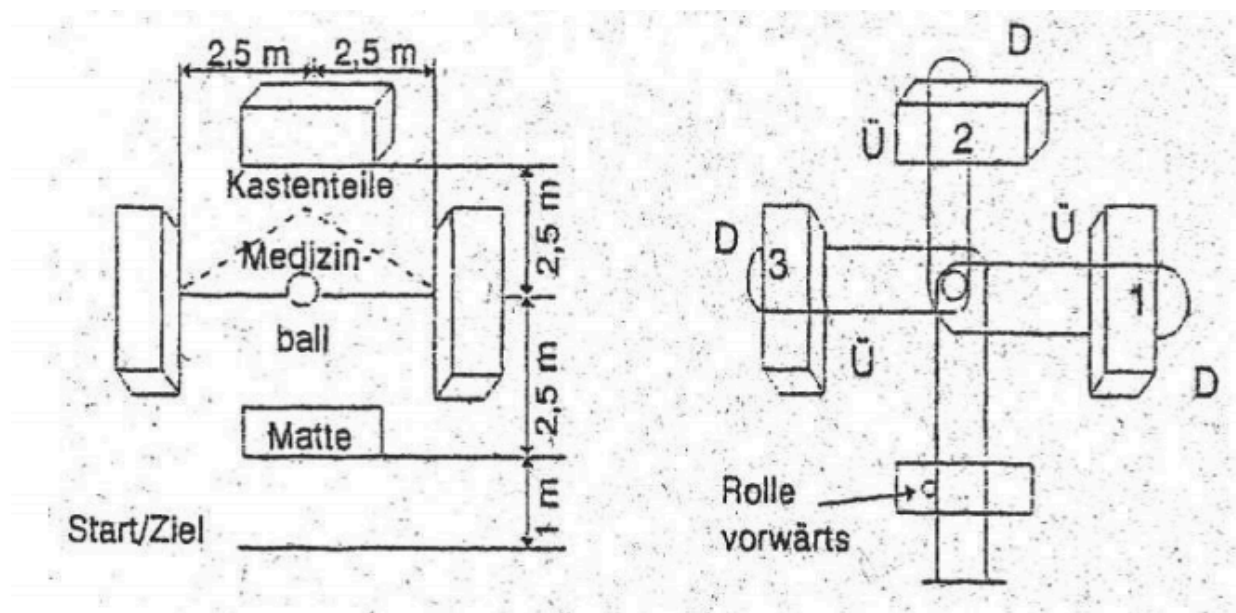
Übung 3: Dreier-Hop (einbeinig)

Beschreibung: Die Ausgangsstellung ist die Schrittstellung hinter der Absprunglinie. Das Absprungbein steht vorn. Beide Füße müssen Bodenkontakt haben. Die Absprünge erfolgen einbeinig (z. B. rechts – rechts – Landung), die Landung erfolgt beidbeinig. Jede/r Schüler/in erhält zwei Versuche rechts und zwei Versuche links.

Messwertaufnahme: Aus dem jeweils besten Versuch rechts und links wird der Mittelwert gebildet, der als Ergebnis gilt. Gemessen wird die Strecke zwischen der Absprunglinie und hinterem Abdruck bei der Landung. Gemessen wird in Meter und Zentimeter (z. B. 4,71m).

Übung 4: Kastenbumeranglauf

Aufbau: Die Aufstellung der Geräte und die Abmessungen erfolgt gemäß der Abbildung.



Beschreibung: Die Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Auf Kommando muss der Schüler/die Schülerin folgende Strecke zurücklegen:

- Lauf zur Matte, Rolle vorwärts auf der Matte
- Um den Medizinball $\frac{1}{4}$ Kreis zum Kastenteil 1 laufen
- Überspringen des Kastenteils 1 und anschließendes Durchkriechen
- Lauf zum Medizinball, $\frac{1}{4}$ Kreis um den Medizinball zum Kastenteil 2
- Überspringen des Kastenteils 2 und anschließendes Durchkriechen
- Lauf zum Medizinball, $\frac{1}{4}$ Kreis um den Medizinball zum Kastenteil 3
- Überspringen des Kastenteils 3 und anschließendes Durchkriechen
- Lauf zum Medizinball, $\frac{1}{4}$ Kreis um den Medizinball zur Ziellinie (ohne Rolle)

Wird der Medizinball beim Umlaufen weggerollt, so ist der Versuch ungültig und muss wiederholt werden.

Messwertaufnahme: Zeitnahme vom Startkommando bis Überlaufen der Ziellinie in Sekunden und Zehntelsekunden (z. B. 17,2sek).

Übung 5: Seilspringen

Beschreibung: Die Schüler/innen springen 30s ohne Zwischenhüpfer. Die Anzahl der Durchschläge wird umgerechnet in eine Punktzahl.

Messwertaufnahme: Anzahl der Seildurchschwünge, Umrechnung in Notenwert.

Block 4: Spielfähigkeit

Dribblingparkours

Beschreibung: Die Dribbelstrecke ist 11m lang. Am Ende ist ein Abstand von ca. 5m zur Wand. Es werden 5 Fahnenstangen im Abstand von 2m aufgestellt. Der Schüler beginnt an der Startlinie und dribbelt mit Handwechsel um die fünf Fahnenstangen. Hinter der letzten Fahnenstange erfolgt ein Schlagwurf gegen die Wand. Der Schüler fängt den zurückspringenden Ball und prellt zurück zur Startlinie, wobei er an der Langbank den Ball wenigstens drei Mal auf der Bank prellt und selbst neben der Bank läuft. Bei Verlust des Balles muss der Schüler an der Stelle den Parcours wieder aufnehmen, an welcher der Ball verloren ging. Bei einem Fehlversuch entscheidet die Prüfungskommission über einen etwaigen zweiten Versuch.

Messwertaufnahme: Ermittlung der Zeit für das fünfmalige Durchlaufen des Parcours in Sekunden und Zehntelsekunden (z. B. 8,3sek).

Die Ergebnisse des Dribblingsparkours werden 1:1 mit der Parteiball-Benotung verrechnet.

Punktetabelle (Jungen) für den sportmotorischen Eingangstest

Punkte	30 m HST (s)	Dreier-Hop (m)	Medizinballwurf (m)	Kastenbumeranglauf (s)	Seilspringen, 30s	
0	> 6,55	< 3,05	3,61-3,73	> 27,7	<15	
1	6,55-6,48	3,05-3,14	3,74-3,86	27,6-27,3	15	
2	6,47-6,41	3,15-3,21	3,87-4,00	27,2-26,9	17	
3	6,40-6,35	3,22-3,30	4,01-4,13	26,8-26,5	20	
4	6,34-6,29	3,29-3,37	4,14-4,27	26,4-26,1	22	
5	6,28-6,23	3,38-3,46	4,28-4,40	26-25,6	24	
6	6,22-6,16	3,47-3,56	4,41-4,53	25,5-25,1	26	
7	6,15-6,10	357-365	4,54-4,67	25,0-24,7	28	
8	6,09-6,04	3,66-3,74	4,68-4,80	24,6-24,2	30	
9	6,03-5,98	3,75-3,83	4,81-4,94	24,1-23,8	32	
10	5,97-5,92	3,84-3,92	4,95-5,07	23,7-23,3	34	
11	5,91-5,85	3,93-4,02	5,08-5,20	23,2-22,8	36	
12	5,84-5,79	4,03-4,11	5,21-5,34	22,7-22,4	38	
13	5,78-5,73	4,12-4,20	5,35-5,47	22,3-21,9	40	
14	5,72-5,67	4,21-4,29	5,48-5,61	21,8-21,5	42	
15	5,66-5,61	4,30-4,38	5,62-5,74	21,4-21,0	44	
16	5,60-5,54	4,39-4,48	5,75-5,87	20,9-20,5	46	
17	5,53-5,48	4,49-4,57	5,88-6,01	20,4-20,1	48	
18	5,47-5,42	4,58-4,66	6,02-6,19	20,0-19,6	50	
19	5,41-5,36	4,67-4,75	6,20-6,39	19,5-19,1	52	
20	5,35-5,30	4,76-4,84	6,40-6,59	19,0-18,7	54	
21	5,29-5,23	4,85-4,94	6,60-6,79	18,6-18,2	56	
22	5,22-5,17	4,95-5,03	6,80-6,99	18,1-17,8	58	
23	5,16-5,11	5,04-5,12	7,00-7,19	17,7-17,3	60	
24	5,10-5,05	5,13-5,21	7,20-7,39	17,2-16,8	62	
25	5,04-4,99	5,22-5,30	7,40-7,59	16,7-16,4	64	
26	4,98-4,92	5,31-5,40	7,60-7,79	16,3-15,9	66	
27	4,91-4,86	5,41-5,49	7,80-7,99	15,8-15,5	68	
28	4,85-4,80	5,50-5,58	8,00-8,19	15,4-15,0	70	
29	4,79-4,74	5,59-5,67	8,20-8,39	14,9-14,5	72	
30	4,73-4,68	5,68-5,76	8,40-8,59	14,4-14,1	74	
31	4,67-4,61	5,77-5,86	8,60-8,79	14,0-13,6	76	
32	4,60-4,55	5,87-5,95	8,80-8,99	13,5-13,1	78	
33	4,54-4,49	5,96-6,04	9,00-9,19	13,0-12,7	80	
34	4,48-4,43	6,05-6,13	9,20-9,40	12,6-12,2	82	
35	4,42-4,37	6,14-6,22	9,41-9,60	12,1-11,8	84	
36	4,36-4,31	6,21-6,31	9,61-9,80	11,7-11,4	86	
37	4,30-4,25	6,41-6,49	9,81-10,00	11,3-11,0	88	
38	4,24-4,19	6,50-6,58	10,1-10,20		90	
39		6,59-6,67	10,21-10,41		92	
40			10,42-10,60		94	

Notentabelle Jungen (sportmotorischer Eingangstest)

Punkte	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
3				6
4				5,8
5				5,6
6			6	5,4
7			5,8	5,2
8			5,6	5
9		6	5,4	4,8
10		5,8	5,2	4,6
11		5,6	5	4,4
12	6	5,4	4,8	4,2
13	5,8	5,2	4,6	4
14	5,6	5	4,4	3,8
15	5,4	4,8	4,2	3,6
16	5,2	4,6	4	3,4
17	5	4,4	3,8	3,2
18	4,8	4,2	3,6	3
19	4,6	4	3,4	2,8
20	4,4	3,8	3,2	2,6
21	4,2	3,6	3	2,4
22	4	3,4	2,8	2,2
23	3,8	3,2	2,6	2
24	3,6	3	2,4	1,8
25	3,4	2,8	2,2	1,6
26	3,2	2,6	2	1,4
27	3	2,4	1,8	1,2
28	2,8	2,2	1,6	1
29	2,6	2	1,4	
30	2,4	1,8	1,2	
31	2,2	1,6	1	
32	2	1,4		
33	1,8	1,2		
34	1,6	1		
35	1,4			
36	1,2			
37	1			

Punktetabelle (Mädchen) für den sportmotorischen Eingangstest

Punkte	30 m HST (s)	Dreier-Hop (m)	Medizinballwurf (m)	Kastenbumeranglauf (s)	Seilspringen, 30s	
0	> 7,00	< 2,85	2,53-2,66	> 27,7	<15	
1	7,00-6,91	2,85-2,94	2,67-2,79	27,6-27,3	15	
2	6,90-6,81	2,95-3,04	2,80-2,93	27,2-26,9	17	
3	6,80-6,72	3,05-3,14	2,94-3,06	26,8-26,5	20	
4	6,71-6,64	3,15-3,21	3,07-3,19	26,4-26,1	22	
5	6,63-6,56	3,22-3,30	3,20-3,33	26-25,6	24	
6	6,55-6,48	3,29-3,37	3,34-3,46	25,5-25,1	26	
7	6,47-6,41	3,38-3,46	3,47-3,60	25,0-24,7	28	
8	6,40-6,35	3,47-3,56	3,61-3,73	24,6-24,2	30	
9	6,34-6,29	3,57-3,65	3,74-3,86	24,1-23,8	32	
10	6,28-6,23	3,66-3,74	3,87-4,00	23,7-23,3	34	
11	6,22-6,16	3,75-3,83	4,01-4,13	23,2-22,8	36	
12	6,15-6,10	3,84-3,92	4,14-4,27	22,7-22,4	38	
13	6,09-6,04	3,93-4,02	4,28-4,40	22,3-21,9	40	
14	6,03-5,98	4,03-4,11	4,41-4,53	21,8-21,5	42	
15	5,97-5,92	4,12-4,20	4,54-4,67	21,4-21,0	44	
16	5,91-5,85	4,21-4,29	4,68-4,80	20,9-20,5	46	
17	5,84-5,79	4,30-4,38	4,81-4,94	20,4-20,1	48	
18	5,78-5,73	4,39-4,48	4,95-5,07	20,0-19,6	50	
19	5,72-5,67	4,49-4,57	5,08-5,20	19,5-19,1	52	
20	5,66-5,61	4,58-4,66	5,21-5,34	19,0-18,7	54	
21	5,60-5,54	4,67-4,75	5,35-5,47	18,6-18,2	56	
22	5,53-5,48	4,76-4,84	5,48-5,61	18,1-17,8	58	
23	5,47-5,42	4,85-4,94	5,62-5,74	17,7-17,3	60	
24	5,41-5,36	4,95-5,03	5,75-5,87	17,2-16,8	62	
25	5,35-5,30	5,04-5,12	5,88-6,01	16,7-16,4	64	
26	5,29-5,23	5,13-5,21	6,02-6,14	16,3-15,9	66	
27	5,22-5,17	5,22-5,30	6,15-6,28	15,8-15,5	68	
28	5,16-5,11	5,31-5,40	6,29-6,41	15,4-15,0	70	
29	5,10-5,05	5,41-5,49	6,42-6,54	14,9-14,5	72	
30	5,04-4,99	5,50-5,58	6,55-6,68	14,4-14,1	74	
31	4,98-4,92	5,59-5,67	6,69-6,72	14,0-13,6	76	
32	4,91-4,86	5,68-5,76	6,73-6,85	13,5-13,1	78	
33	4,85-4,80	5,77-5,86	6,86-7,00	13,0-12,7	80	
34	4,79-4,74	5,87-5,95	7,01-7,15	12,6-12,2	82	
35	4,73-4,68	5,96-6,04	7,16-7,30	12,1-11,8	84	
36	4,67-4,62				86	
37	4,61-4,57				88	

Notentabelle Mädchen (sportmotorischer Eingangstest)

Punkte	15 Jahre	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre
0				6
1				5,8
2				5,6
3			6	5,4
4			5,8	5,2
5		6	5,6	5
6		5,8	5,4	4,8
7	6	5,6	5,2	4,6
8	5,8	5,4	5	4,4
9	5,6	5,2	4,8	4,2
10	5,4	5	4,6	4
11	5,2	4,8	4,4	3,8
12	5	4,6	4,2	3,6
13	4,8	4,4	4	3,4
14	4,6	4,2	3,8	3,2
15	4,4	4	3,6	3
16	4,2	3,8	3,4	2,8
17	4	3,6	3,2	2,6
18	3,8	3,4	3	2,4
19	3,6	3,2	2,8	2,2
20	3,4	3	2,6	2
21	3,2	2,8	2,4	1,8
22	3	2,6	2,2	1,6
23	2,8	2,4	2	1,4
24	2,6	2,2	1,8	1,2
25	2,4	2	1,6	1
26	2,2	1,8	1,4	
27	2	1,6	1,2	
28	1,8	1,4	1	
29	1,6	1,2		
30	1,4	1		
31	1,2			
32	1			
33				

Wertetabellen Schwimmen für die Eingangsprüfung 2006

Kraulschw.			
Mädchen 14	Mädchen 13	Jungen 14	Jungen 13
-42sek 1	-43sek 1	-37sek 1	-38sek 1
43-44 1-2	44-45 1-2	38-39 1-2	39-40 1-2
45-47 2	46-48 2	40-42 2	41-43 2
48-49 2-3	49-50 2-3	43-44 2-3	44-45 2-3
50-52 3	51-53 3	45-47 3	46-48 3
53-54 3-4	54-55 3-4	48-49 3-4	49-50 3-4
55-57 4	56-58 4	50-52 4	51-53 4
58-59 4-5	59-60 4-5	53-54 4-5	54-55 4-5
60-62 5	61-63 5	55-57 5	56-58 5
63-64 5-6	64-65 5-6	58-59 5-6	59-60 5-6
65- 6	66- 6	60- 6	61- 6

Delphinschw.			
Mädchen 14	Mädchen 13	Jungen 14	Jungen 13
-45sek 1	-46sek 1	-40sek 1	-41sek 1
46-47 1-2	47-48 1-2	41-42 1-2	42-43 1-2
48-50 2	49-51 2	43-45 2	44-46 2
51-52 2-3	52-53 2-3	46-47 2-3	47-48 2-3
53-55 3	54-56 3	48-50 3	49-51 3
56-57 3-4	57-58 3-4	51-52 3-4	52-53 3-4
58-60 4	59-61 4	53-55 4	54-56 4
61-62 4-5	62-63 4-5	56-57 4-5	57-58 4-5
63-65 5	64-66 5	58-60 5	59-61 5
66-67 5-6	67-68 5-6	61-62 5-6	62-63 5-6
68- 6	69- 6	63- 6	64- 6

Brustschw.			
Mädchen 14	Mädchen 13	Jungen 14	Jungen 13
-55sek 1	-56sek 1	-47sek 1	-48sek 1
56-58 1-2	57-59 1-2	48-50 1-2	49-51 1-2
59-62 2	60-63 2	51-54 2	52-55 2
63-65 2-3	64-66 2-3	55-57 2-3	56-58 2-3
66-69 3	67-70 3	58-61 3	59-62 3
70-72 3-4	71-73 3-4	62-64 3-4	63-65 3-4
73-76 4	74-77 4	65-68 4	66-69 4
77-79 4-5	78-80 4-5	69-71 4-5	70-72 4-5
80-83 5	81-84 5	72-75 5	73-76 5
84-86 5-6	85-87 5-6	76-78 5-6	77-79 5-6
87- 6	88- 6	79- 6	80- 6

Notentabelle (Mädchen und Jungen) für den Dribbelparcours des Sporteingangstests

Note	Zeit in sec.
1	46-48 ...
1,5	49-51
2	52-54
2,5	55-57
3	58-60
3,5	61-63
4	64-66
4,5	67-69
5	70-72
5,5	73-75
6	76 und schlechter

Rückenschw.			
Mädchen 14	Mädchen 13	Jungen 14	Jungen 13
-47sek 1	-48sek 1	-42sek 1	-43sek 1
48-49 1-2	49-50 1-2	43-44 1-2	44-45 1-2
50-52 2	51-53 2	45-47 2	46-48 2
53-54 2-3	54-55 2-3	48-49 2-3	49-50 2-3
55-57 3	56-58 3	50-52 3	51-53 3
58-59 3-4	59-60 3-4	53-54 3-4	54-55 3-4
60-62 4	61-63 4	55-57 4	56-58 4
63-64 4-5	64-65 4-5	58-59 4-5	59-60 4-5
65-67 5	66-68 5	60-62 5	61-63 5
68-69 5-6	69-70 5-6	63-64 5-6	64-65 5-6
70- 6	71- 6	65- 6	66- 6

Hilda-Notentabelle (verbindlich seit April 2016)

Shuttle-Run-Test

Jungen

Klasse Note	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	Noten- punkte
							11,5	12,0	15
1	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	14
1-									13
1-2	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	
2+									12
2	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11
2-	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10
2-3	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	
3+	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9
3	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	8
3-	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	7
3-4									
4+	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	6
4	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	5
4-	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	4
4-5	2,5	3	3,5	4	4,5	5			
5+	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	3
5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	2
							4	4,5	1

Hilda-Notentabelle (verbindlich seit April 2016)

Shuttle-Run-Test

Mädchen

Klasse Note	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	Noten- punkte
							9,5	10	15
1	6,5	7	7,5	8	8	8,5	9	9,5	14
1-	6	6,5	7	7,5		8	8,5	9	13
1-2					7,5				
2+	5,5	6	6,5	7		7,5	8	8,5	12
2	5	5,5	6	6,5	7	7	7,5	8	11
2-	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	7	7,5	10
2-3									
3+	4	4,5	5	5,5	6	6	6,5	7	9
3	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6,5	8
3-		3,5	4	4,5	5	5	5,5	6	7
3-4	3	3	3,5	4	4,5			5,5	
4+						4,5	5		6
4	2,5	2,5	3	3,5	4	4	4,5	5	5
4-	2				3,5	3,5	4	4,5	4
4-5	1,5	2	2,5	3			3,5	4	
5+	1			2,5	3	3	3	3,5	3
5	0,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	3	2
							2	2,5	1