

# Hilda-Eingangstest, Stand 10.04.2023

## 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) Dribblingparcours 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 Sportlehrkräften zur Verfügung und sind über das Internet auch den Schüler\*innen, 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.

## **4. Sonstige Informationen**

### Quereinsteiger:

Auch neue Schüler\*innen (Quereinsteiger durch Umzug, Schulwechsel, etc.) müssen den Sporteingangstest 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\*innen, die den Haupttermin versäumen, wird ein Nachtermin angeboten.

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. 5,36 Sek.)

### 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).

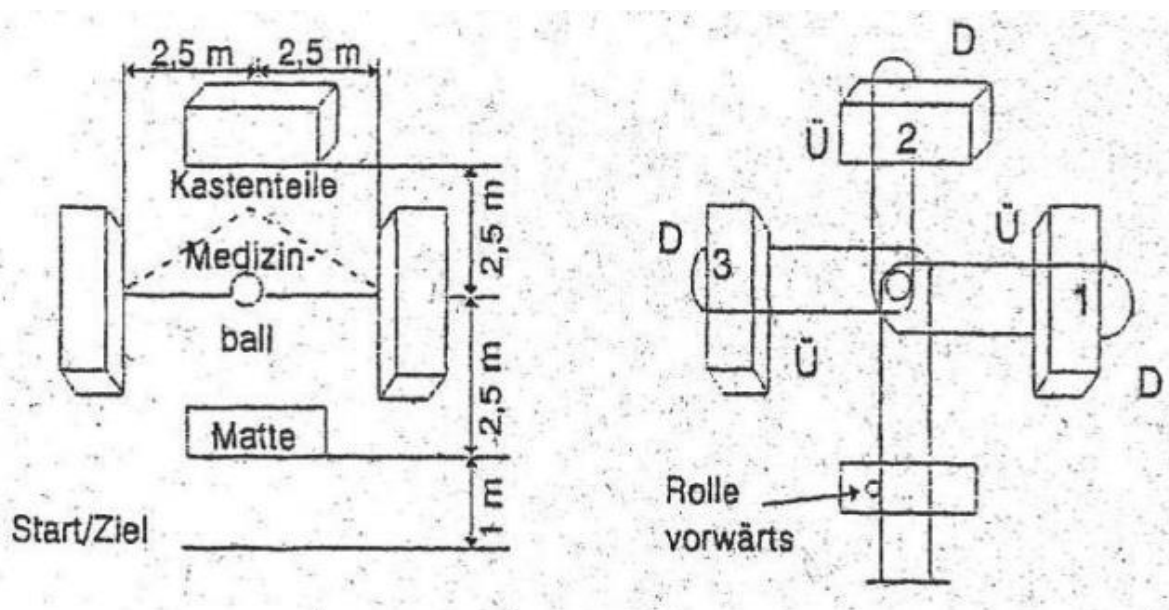
### Übung 3: Dreier-Hop (einbeinig)

*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. Jede/r Schüler/in erhält zwei Versuche.

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

### **Übung 5: Seilspringen**

*Beschreibung:* Die Schüler\*innen springen 30 Sek. ohne Zwischenhüpfer. Die Anzahl der Durchschläge wird umgerechnet in eine Punktzahl. Jede/r Schüler/in erhält zwei Versuche, wovon der bessere Versuch gewertet wird.

*Messwertaufnahme:* Anzahl der Seildurchschläge, Umrechnung in Notenwert.

## **Block 4: Spielfähigkeit**

### **Dribblingparcours**

*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/die Schülerin beginnt an der Startlinie und dribbelt mit Handwechsel um die fünf Fahnenstangen. Hinter der letzten Fahnenstange erfolgt ein Schlagwurf gegen die Wand. Der Schüler/die Schülerin 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/die Schülerin 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. 8,3 Sek.).

Die Ergebnisse des Dribblingsparcours 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				



# 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	<b>15</b>
<b>1</b>	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	<b>14</b>
<b>1-</b>									<b>13</b>
<b>1-2</b>	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	
<b>2+</b>									<b>12</b>
<b>2</b>	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	<b>11</b>
<b>2-</b>	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	<b>10</b>
<b>2-3</b>	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	
<b>3+</b>	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	<b>9</b>
<b>3</b>	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	<b>8</b>
<b>3-</b>	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	<b>7</b>
<b>3-4</b>									
<b>4+</b>	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	<b>6</b>
<b>4</b>	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	<b>5</b>
<b>4-</b>	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	<b>4</b>
<b>4-5</b>	2,5	3	3,5	4	4,5	5			
<b>5+</b>	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	<b>3</b>
<b>5</b>	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	<b>2</b>
							4	4,5	<b>1</b>

# 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	<b>15</b>
<b>1</b>	6,5	7	7,5	8	8	8,5	9	9,5	<b>14</b>
<b>1-</b>	6	6,5	7	7,5		8	8,5	9	<b>13</b>
<b>1-2</b>					7,5				
<b>2+</b>	5,5	6	6,5	7		7,5	8	8,5	<b>12</b>
<b>2</b>	5	5,5	6	6,5	7	7	7,5	8	<b>11</b>
<b>2-</b>	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	7	7,5	<b>10</b>
<b>2-3</b>									
<b>3+</b>	4	4,5	5	5,5	6	6	6,5	7	<b>9</b>
<b>3</b>	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6,5	<b>8</b>
<b>3-</b>		3,5	4	4,5	5	5	5,5	6	<b>7</b>
<b>3-4</b>	3	3	3,5	4	4,5			5,5	
<b>4+</b>						4,5	5		<b>6</b>
<b>4</b>	2,5	2,5	3	3,5	4	4	4,5	5	<b>5</b>
<b>4-</b>	2				3,5	3,5	4	4,5	<b>4</b>
<b>4-5</b>	1,5	2	2,5	3			3,5	4	
<b>5+</b>	1			2,5	3	3	3	3,5	<b>3</b>
<b>5</b>	0,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	3	<b>2</b>
							2	2,5	<b>1</b>

## Notentabelle Kraulschwimmen:

Jungen (Zeit in Sekunden)	Note	Mädchen (Zeit in Sekunden)
<37	1	<42
38-39	1-2	43-44
40-42	2	45-47
43-44	2-3	48-49
45-47	3	50-52
48-49	3-4	53-54
50-52	4	55-57
53-54	4-5	58-59
55-57	5	60-62
58-59	5-6	63-64
>60	6	>65

## Notentabelle Brustschwimmen:

Jungen (Zeit in Sekunden)	Note	Mädchen (Zeit in Sekunden)
<47	1	<55
48-50	1-2	56-58
51-54	2	59-62
55-57	2-3	63-65
58-61	3	66-69
62-64	3-4	70-72
65-68	4	73-76
69-71	4-5	77-79
72-75	5	80-83
76-78	5-6	84-86
>79	6	>87

## Notentabelle Dribblingparcours (Mädchen und Jungen)

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