



## **Sportmotorischer Test**

**am 01./02.12.2017**

zur Aufnahme in eine Sportklasse an der NRW-Sportschule am Standort Dormagen (Norbert-Gymnasium Knechtsteden oder Bertha-von-Suttner-Gesamtschule Dormagen).

Nach einer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig weitere Informationen. Der sportmotorische Test am Standort Dormagen besteht aus den folgenden Übungen:

- **Balancieren rückwärts**  
über einen 6 cm, einen 4,5 cm und einen 3 cm breiten jeweils 3 m langen Balken
- **Standweitsprung**  
mit einem beidbeinigen Absprung möglichst weit springen
- **Seitliches Hin- und Herspringen**  
mit beiden Beinen gleichzeitig 15 Sekunden lang so schnell wie möglich seitlich über die Mittellinie einer Teppichmatte hin- und herspringen
- **Liegestütz**  
innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütz wie möglich durchführen
- **20 m Sprint**  
Sprint über 20 m
- **Sit-ups**  
innerhalb von 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich durchführen
- **Rumpfbeuge**  
es wird die maximale Dehnfähigkeit der hinteren Beinmuskulatur getestet
- **6-Minuten-Ausdauer-Lauf**  
ein Volleyballfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen
- **Kleines Mannschaftsspiel**  
in Ergänzung zum offiziellen Programm wird für den Standort Dormagen ein kleines Ballspiel in den Test eingebunden

Weitere Informationen zum Test finden Sie im Internet unter:

<https://www.mfkjks.nrw/artikel/motorischer-test>

**Wichtig:** Bitte legen Sie zum sportmotorischen Test auch das Deutsche Jugendschwimmabzeichen (mindestens Bronze) vor.

Bei eventuellen Rückfragen stehen Ihnen die Fachgruppen Sport am Norbert-Gymnasium Knechtsteden und an der Bertha-von-Suttner-Gesamtschule zur Verfügung.