

## Einladung zum Sportklassen - Schnuppertraining der SMS Altenmarkt

### Für Knaben

Montag, 14. Oktober 2024

### Für Mädchen

Dienstag, 15. Oktober 2024



- **Treffpunkt:** pünktlich um **14:00 Uhr** beim **Haupteingang der Sportmittelschule** (im Innenhof bei den Bushaltestellen)
- **Mitzunehmen:** Sportbekleidung (wenn vorhanden Hallenschuhe)
- **Dauer:** bis ca. 15:45 Uhr

### Zeitgleich: Elternführung im Schulhaus

- Infos zur Schule und zur Schulform
- Kennenlernen des Schulgebäudes
- Besonderheiten und Schwerpunkte

#### **Zum Vormerken:**

**Anmeldeschluss** für die Eignungstestung ist am Freitag, **10. Jänner 2025**.

Die Eignungstestung für die Aufnahme in die Sportklasse 2025 findet am **27. und 28. Jänner 2025** statt.

**Tag der offenen Tür:** Donnerstag, **28. November 2024** von 14 bis 17:00 Uhr

Übungen zur Aufnahme  
in die Sportklasse

## Der Sport-Eignungstest umfasst folgende Punkte:

- **Ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit**
- **Erhebung der sportmotorischen Grundeigenschaften**  
Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Gelenkigkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit
- **Geräteturnen**  
Reck (Gerätehöhe max. Körpergröße):
  - Hüftaufschwung
  - Rückschwung aus dem Seitstütz zum Niedersprung
  - UnterschwungBarren
  - Sprung in den Stütz und stützen über den gesamten Barren
  - Sprung in den Stütz
  - Vor- und Rückschwung
  - Kehre als AbgangBoden
  - Kopfstand
  - Rolle vorwärts und rückwärtsSprung (Gerätehöhe 5 Kastenrahmen)
  - Hocke
- **Ballgeschicklichkeit:**  
Fangen und werfen mit der linken und rechten Hand (an die Wand)
- **Leichtathletik**
  - Schlagballwurf (80 g)
  - 20 m Sprint
  - 2000 m Lauf
- **Überprüfung des Schwimmkönnens**
  - Technik Brust- und Rückenschwimmen (volkstümlich)
  - 50 m auf Zeit
  - 10 m Streckentauchen
  - 2 m Tieftauchen
  - Kopfsprung aus 1 m Höhe

