



LEISTUNGSANFORDERUNGEN (Kurzfassung*)

Die Sporteignungsprüfung am Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz besteht aus neun Tests in vier Bereichen:

1. Kondition

Bankdrücken	♀ 60%	♂ 80% des eigenen Körpergewichts
Sprungkraft	♀ 42 cm	♂ 54 cm Sprunghöhe
60 m-Sprint	♀ 9,15 Sek.	♂ 7,95 Sek.
3.000 m-Lauf	♀ <15:30 Min.	♂ <13:00 Min.
Ausschlusszeit:	♀ 16:00 Min.	♂ 13:30 Min.

2. Sportspiele (3 der 4 folgenden Spiele nach Wahl)

Basketball | Druckpass mit Positionswechsel in max. 30 Sek.

♀ 16 Wdh. ♂ 23 Wdh.

Volleyball | abwechselndes Pritschen & Baggern gegen die Wand

♀ 12 Wdh. ♂ 16 Wdh.

Fußball | 40m-Slalomdribbling

♀ in 30 Sek. ♂ in 25 Sek.

Handball | Schlagwurf aus der Bewegung nach Auftaktbodenpass

♀ 22 m ♂ 30 m

3. Gerätturnen

Bewegungskombination aus Hüftaufschwung, -umschwung und Felgunterschwung am Reck

4. 100 m Schwimmen

Start vom Startblock, die ersten 15 m Tauchen, zweite Bahn in Rückenlage (25 m), restliche Strecke beliebig in mindestens

Ausschlusszeit:	♀ <2:05 Min.	♂ <1:55 Min.
	♀ 2:10 Min.	♂ 2:00 Min.

*Ausführlichere Informationen zur Eignungsprüfung finden Sie in der Prüfungsordnung unter:

<https://sport.uni-mainz.de/eignungspruefung>

Online-Anmeldung	Videos & Skizzen	Training Day
Prüfungsordnung	Anträge zur Anerkennung	FAQ