



INSTITUT FÜR **SPORT**
WISSENSCHAFT MAINZ

Bevor Sie Sport/Sportwissenschaft studieren können, gilt es, an den meisten Universitäten eine wichtige Hürde zu überwinden: Die Sporteignungsprüfung. Sie dient dazu, die sportmotorische Eignung der Studienbewerber*innen zu überprüfen.

ANMELDUNG

Die Anmeldung zur Sporteignungsprüfung erfolgt online über die Homepage des Instituts für Sportwissenschaft Mainz:

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

TERMINE

Die Sporteignungsprüfung findet zweimal jährlich statt.

Studienbeginn (frühestens)	Anmeldefrist	Prüfungstermin
Sommersemester 2024	03.07. - 22.10.2023	Fr. 27.10.2023
Wintersemester 2024/25	08.01. - 21.04.2024	Fr. 26.04.2024
Sommersemester 2025	01.07. - 03.11.2024	Fr. 08.11.2024
Wintersemester 2025/26	06.01. - 20.04.2025	Fr. 25.04.2025

ANSPRECHPARTNER

Dr. Patrick Hegen | E-Mail: sporteignungspruefung@uni-mainz.de
Beauftragter für die Sporteignungsprüfung



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	♀ 30 cm	♂ 38 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

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

TrainingDay

Prüfungsordnung

Anerkennung

FAQ