

Eignungsprüfung 2026 für das Fach Sport in Bayern

Vgl. Qualifikationsverordnung
§ 12

Lehramt – Bachelor

Das vorliegende Informationsblatt wurde mit größter Sorgfalt erstellt; eine Garantie für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch nicht übernommen werden. Die bei den einzelnen Studiengängen angegebenen Rechtsgrundlagen geben die zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Informationsblattes gültige Rechtslage wieder. Das Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst behält sich Änderungen vor.

Inhaltsverzeichnis

Hinweise zur Eignungsprüfung

1	Rechtsgrundlagen	03
2	Prüfungsausschuss	03
3	Anmeldung zur Eignungsprüfung	03
4	Zeitpunkt und Ort der Eignungsprüfung	04
5	Online-Abwicklung der Eignungsprüfung	05
6	Antrag auf Zuteilung eines Studienplatzes an der Hochschule	06
7	Reihenfolge der Prüfungen und Prüfungsanforderungen	07
7.1	Prüfungsgebiete und Reihenfolge der Prüfungen	07
7.2	Durchführung und Inhalte der Eignungsprüfung	07
7.2.1	Geräturnen	07
7.2.2	Leichtathletik	08
7.2.3	Schwimmen	08
7.2.4	Spiel	08
7.2.5	Tanz	09
7.2.6	Hinweis Alpiner Skilauf	09
8	Bewertung	09
9	Benotung der Eignungsprüfung	10
10	Freistellung von Teilen der Eignungsprüfung	11
11	Besondere Regelungen für Universitätswechselnde bzw. Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung	11
12	Wichtige Hinweise für alle Bewerberinnen/Bewerber	12
13	Studienbeginn zum Sommersemester	13

Anhang I

Formblatt für ärztliche Bescheinigung	14
---------------------------------------	----

Anhang II

Formblatt Teilnahme Minderjähriger	15
------------------------------------	----

Anhang III

Wertungstabellen	16
------------------	----

Anhang IV

Aufgabenstellungen zu den Sportspielen	17
--	----

Anhang V

Tipps und Hinweise zur Vorbereitung auf die Eignungsprüfung	21
1. Allgemeiner Hinweis	21
2. Geräturnen Männer	21
3. Geräturnen Frauen	24
4. Leichtathletik	26
5. Schwimmen	27
6. Spiel	28
7. Tanz	28

Hinweise zur Eignungsprüfung

1 Rechtsgrundlagen

Für das Studium eines Sportstudiengangs nach § 12 Abs. 1 Satz 2 QualV sind folgende Immatrikulationsvoraussetzungen nachzuweisen:

- Nachweis der Hochschulreife
- eine bestandene bayerische Eignungsprüfung bzw. eine für Bayern i. S. d. § 12 Abs. 6 QualV anerkannte Eignungsprüfung

Für die Teilnahme an der Eignungsprüfung ist vorzulegen:

- eine ärztliche Bescheinigung über die volle Sporttauglichkeit (**bei Identitätsprüfung am Prüfungsort vgl. Ziff. 3**)

Rechtsgrundlagen sind:

- Art. 89 Abs. 3 Bayerisches Hochschulinnovationsgesetz (BayHIG) vom 5. August 2022 (GVBl. S. 414) in Verbindung mit §§ 12 ff. der Verordnung über die Qualifikation für ein Studium an den Hochschulen des Freistaates Bayern und den staatlich anerkannten nichtstaatlichen Hochschulen (Qualifikationsverordnung – QualV) vom 02. November 2007 (GVBl. S. 767), in der jeweils gültigen Fassung
- Eignungsprüfung für das Studium eines Sportstudiengangs an den Universitäten in Bayern in der jeweils gültigen Fassung

2 Prüfungsausschuss

Die Durchführung der Eignungsprüfung obliegt einem Prüfungsausschuss, der gemeinsam für alle Universitäten, die Sportstudiengänge nach § 12 Abs. 1 Satz 2 QualV anbieten, gebildet wird.

3 Anmeldung zur Eignungsprüfung

Die Anmeldung zur Eignungsprüfung muss bis

1. Juni 2026 (Ausschlussfrist)

erfolgt sein. Später als 1. Juni eingegangene Anmeldungen werden nicht mehr berücksichtigt.

Die Anmeldung ist ausschließlich online im BaySPET-Portal: <http://bayspet.de> vorzunehmen.

Die dort aufgeführten Daten sind vollständig einzutragen. Das erforderliche Passbild ist gemäß den Hinweisen bei der Online-Anmeldung im JPEG-Format hochzuladen (Dateigröße zwischen 50KB und 400KB; Breite 200 – 1000 Pixel; Höhe 250 – 1300 Pixel).

Eine Anmeldung mit einem Passbild, das den genannten Anforderungen nicht entspricht, ist ungültig.

Die Kenntnisnahme der Bestimmungen sowie der Datenschutzhinweise ist bei der Online-Anmeldung zu bestätigen.

Die Angabe des Studiengangs/Studienortes ist freiwillig und unverbindlich. Allerdings wäre es für die Planung der Universitäten hilfreich, wenn Sie hier bereits eine Angabe machen würden. Da die bestandene Eignungsprüfung zur Aufnahme des Studiums in den Sportstudiengängen nach § 12 Abs. 1 Satz 2 QualV berechtigt, ist ein nachträglicher Wechsel des bei der Anmeldung angegebenen Sportstudiengangs oder Studienortes möglich.

Es ergeht die dringende Aufforderung, sich unmittelbar nach der Anmeldung mit E-Mail-Adresse und Passwort in den internen Bereich einzuloggen und die Anmeldedaten auf Richtigkeit zu überprüfen. Wenn Ihre Daten (mit Foto) erscheinen, war Ihre Anmeldung erfolgreich. Die Anmeldebescheinigung kann ausgedruckt werden. Diese ist bei der Überprüfung der Identität am jeweiligen Prüfungsort mit vorzulegen. Eine Änderung der Spielwahl ist nur bis zum Anmeldeschluss 01.06.2026 möglich. Des Weiteren wird darauf hingewiesen, dass kurzfristige, prüfungsbezogene Informationen über die News-meldungen im Portal bereitgestellt werden.

Folgende Dokumente sind zur Eignungsprüfung mitzubringen und bei der Identitätsprüfung vorzulegen:

- gültiger amtlicher Ausweis
- im Anhang I beigefügtes und vollständig ausgefülltes Formular zur Bestätigung der vollen Sporttauglichkeit mit Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes, welches zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung **nicht älter als drei Monate** sein darf.
- bei Minderjährigen (Stichtag: 1. Prüfungstag des Haupt- bzw. Nachtermins): im Anhang II beigefügtes Formular mit den Unterschriften aller Sorgeberechtigten im Sinne des Bürgerlichen Gesetzbuches
- Anmeldebescheinigung

Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass eine Teilnahme an der Eignungsprüfung ohne Vorlage der genannten Dokumente nicht möglich ist.

4 Zeitpunkt und Ort der Eignungsprüfung

Die Eignungsprüfung findet am

3. und 4. Juli 2026

für Bewerberinnen am Institut für Sportwissenschaft/Sportzentrum der **Universität Regensburg**,
für Bewerber am Department für Sportwissenschaft und Sport der **Universität Erlangen-Nürnberg** statt.

Abhängig vom Standort und der Teilnehmerzahl kann die Anwesenheitsfeststellung beim Haupttermin ggf. schon am Abend des Vortages stattfinden. Die ausrichtenden Standorte teilen dies über das Einladungsschreiben mit.

An den genannten Sporteinrichtungen wird vom Prüfungsausschuss je eine Prüfungskommission zur Durchführung der Eignungsprüfung unter Vorsitz des Prüfungsausschussmitglieds der jeweiligen Einrichtung eingesetzt.

Für Bewerbende, die an diesem Termin aufgrund einer Verletzung oder Krankheit oder aus sonstigen Gründen, die sie nicht zu vertreten haben, nicht an der Eignungsprüfung teilnehmen können, wird ein **Nachtermin** am

23. und 24. Juli 2026

eingerrichtet. Die Teilnahme am Nachtermin ist im [BaySPET-Portal](#) zu beantragen und der Nachweis des Grundes der Verhinderung am Haupttermin (ärztliches Attest, Bestätigungen u. a.) hochzuladen.

Die Prüfungsorte entsprechen denen des Haupttermins.

Bewerbende, die aufgrund einer Verletzung oder Krankheit die Prüfung am Haupttermin nicht abschließen können, werden nach unverzüglicher Vorlage eines ärztlichen Attestes (spätestens bis zum **vierten Werktag** nach Eintritt der Verhinderung) auf Antrag zum Nachtermin zugelassen. Der Antrag ist im BaySPET-Portal (interner Bereich, nach dem Login) zu stellen, das ärztliche Attest ist hochzuladen.

Ohne entsprechende Bescheinigungen ist eine Teilnahme am Nachtermin nicht möglich! Die Zulassung zum Nachtermin wird im Portal (innerhalb weniger Tage) bestätigt. Wegen des Wettbewerbscharakters der Prüfung sowie aus organisatorischen Gründen ist ein weiterer Nachtermin nicht möglich.

Bewerbende, die einen Nachtermin beantragen, werden ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass sie im Falle einer Verletzung keine Möglichkeit mehr haben, die bayerische Eignungsprüfung abzuschließen.

5 Online-Abwicklung der Eignungsprüfung

Informationen zur Organisation und zum Ablauf der Eignungsprüfung erfolgen ausschließlich über das BaySPET-Portal. Für den Abruf der entsprechenden Mitteilungen sind die Bewerbenden selbst verantwortlich. Es ist dringend notwendig, sich regelmäßig ins Portal einzuloggen und die bereitgestellten Informationen abzurufen. E-Mail-Anfragen sind zu vermeiden.

Folgende Informationen werden bereitgestellt:

- Informationsblatt zur Sporteignungsprüfung
- Informationen über die eigenen online eingegebenen Daten
- Online-Antrag auf Zulassung zum Nachtermin und entsprechender Bescheid
- Online-Antrag auf Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung und entsprechender Bescheid
- Demovideo Turnübungen (Download)
- Aufgabenbeschreibungen und Demovideos Sportspiele (Download)
- Hinweis zur Musik für die Tanzprüfung
- kurzfristige, prüfungsbezogene Informationen (Newsmeldung)
- Einladungsschreiben zur Eignungsprüfung (Haupt- und Nachtermin) (Download)
- Nachweis über das Ergebnis der **abgeschlossenen** Eignungsprüfung (Download)
- Nachweis über die Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung (Download)

Bitte beachten:

Die entsprechenden Informationen sind selbstständig im Portal abzurufen! Die Bescheinigung über die bestandene Eignungsprüfung bzw. Anerkennung trägt keine Unterschrift.

Fahrplan durch das EDV-Verfahren der Sporteignungsprüfung

1. Anmeldung ab 01.04.2026 (00:00 Uhr) bis spätestens 01.06.2026 (23:59 Uhr)
2. Überprüfung der Anmeldedaten auf Richtigkeit
3. Abruf und Download des Einladungsschreibens
für den Haupttermin: ab ca. 15.06.2026
für den Nachtermin: ab ca. 15.07.2026
4. Abruf und Download des Ergebnisses
vom Haupttermin: ab ca. 09.07.2026
vom Nachtermin: ab ca. 28.07.2026

6 Antrag auf Zuteilung eines Studienplatzes an der Hochschule

Die Prüfungsteilnehmenden können nach Auswertung der Eignungsprüfung (nur bei vollständig abgeschlossener Eignungsprüfung) einen **schriftlichen Bescheid** (PDF-Datei) im BaySPET-Portal abrufen. Fernmündliche Auskünfte werden nicht erteilt. Wer die Eignungsprüfung bestanden hat, kann einen Immatrikulationsantrag mit den entsprechenden Unterlagen für den Sportstudiengang des WS 2026/27 bei der immatrikulierenden Stelle (nicht bei den Sportinstituten!) der gewünschten bayerischen Hochschule einreichen.

Über das Anmeldeverfahren und vor allem über den Zeitpunkt der Anmeldung an der gewünschten Universität informieren Sie sich bitte auf den Internetseiten der Studierendenkanzleien bzw. Immatrikulationsämter der jeweiligen Universität (siehe unten).

A	Universität Augsburg, Studierendenkanzlei
BT	Universität Bayreuth, Studierendenkanzlei
ER-N	Universität Erlangen-Nürnberg, Studierendenverwaltung
M	Technische Universität München, Center for Study and Teaching (TUM CST)
PA	Universität Passau, Studierendensekretariat
R	Universität Regensburg, Studierendenkanzlei
WÜ	Universität Würzburg, Studierendenkanzlei

7 Reihenfolge der Prüfungen und Prüfungsanforderungen

Die Eignungsprüfung wird in Form einer praktischen Prüfung durchgeführt.

7.1 Prüfungsgebiete und Reihenfolge der Prüfungen

Die Eignungsprüfung findet in folgenden Prüfungsgebieten statt:

- Gerätturnen
- Leichtathletik
- Schwimmen
- 1. Spiel
- Tanz oder ggf. 2. Spiel

Zur Erläuterung:

Die Überprüfung der Spielfertigkeiten findet in einem der Sportspiele Basketball, Fußball, Handball oder Volleyball statt. Anstelle der Prüfung im Tanz kann alternativ auch ein zweites Sportspiel gewählt werden. Die entsprechende Wahl ist bei der Online-Anmeldung vorzunehmen.

Reihenfolge (Änderungen vorbehalten):

1. Tag: Gerätturnen, 1. Spiel, Schwimmen
2. Tag: Tanz oder 2. Spiel, Leichtathletik

7.2 Durchführung und Inhalte der Eignungsprüfung

Bei der Durchführung der Prüfungen werden die Wettkampfbestimmungen der einschlägigen Sportfachverbände angewandt; für den Ablauf der Eignungsprüfung notwendige Modifizierungen bleiben davon unberührt.

7.2.1 Gerätturnen

Die Turnprüfung findet als Pflichtübung an einer Gerätebahn (Reck und Boden) statt und besteht aus sechs Elementen. Alle sechs Elemente sind verpflichtend zu turnen und gehen in die Bewertung als eine Gesamtnote ein.

Männer:

Reck: Reckstange über Kopfhöhe

Seitstand vorlings mit Ristgriff: Hüftaufzug aus dem Schlusstand (beidbeiniger Abdruck, ohne Schwungbeineinsatz) in den Stütz – Vorschwung, Rückschwung mit anschließendem Hüftumschwung vorlings rückwärts – direkt anschließender Felgunterschwung aus dem Stütz in den Stand

Boden:

Aus dem Schlusstand: Rolle vorwärts und Strecksprung mit halber Drehung (direkte Verbindung) – Rolle rückwärts (über den hohen Hockstütz) in den Hockstand – Schritt, Anhüpfer und Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Frauen:

Reck: Reckstange stirnhoch

Seitstand vorlings mit Ristgriff: Hüftaufschwung aus der Schrittstellung in den Stütz – Vorschwung, Rückschwung mit anschließendem Hüftumschwung vorlings rückwärts – direkt anschließender Felgunterschwung aus dem Stütz in den Stand

Boden:

Aus dem Schlusstand: Rolle vorwärts und Strecksprung mit halber Drehung (direkte Verbindung) – Rolle rückwärts (über den hohen Hockstütz) in den Hockstand – Schritt, Anhüpfer und Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Bewertung

Ausschlaggebende Kriterien für die Bewertung sind die technische Ausführung der Elemente und die Ästhetik (Haltung). Jedes Element darf nur einmal gezeigt werden, das Wiederholen eines Elements ist nicht erlaubt.

Abzüge gibt es für

- Abweichungen von der optimalen Technik
- Fehler in der Ausführung
- fehlenden Bewegungsfluss bei der Ausführung der Elemente sowie der Übungsverbindung (Pausen, Zwischenschwünge etc.) am Reck und am Boden
- Weglassen eines Elements
- Vertauschen der Reihenfolge
- Landefehler oder Sturz

Es wird eine Gesamtnote aus allen sechs Elementen gebildet.

7.2.2 Leichtathletik

60m-Lauf mit Einzelstart (fliegender Start, ca. 1 m Anlauf) ohne Startkommando

3000m-Lauf Männer

2000m-Lauf Frauen

Ballweitwurf (F: Wurfball 200 g, M: Wurfball 200 g)

Erlaubt sind drei Versuche; es ist nur die Schlagwurftechnik (aus dem Stand oder Anlauf) zulässig. Der Schlagwurf ist ein geradliniger Wurf, bei dem sich der Ellbogen bereits zu Wurfbeginn vor dem Wurfgerät (Ball) befindet und die Bewegung führt. Die Schlagbewegung aus Unterarm und Hand vollzieht sich oberhalb der Schulterachse.

Die Wertungstabellen finden sich im Anhang III.

7.2.3 Schwimmen

100m-Freistilschwimmen auf Zeit

Informationen zur Bahnlänge erteilt der jeweilige Prüfungsstandort.

Die Wertungstabellen finden sich im Anhang III.

7.2.4 Spiel

Überprüfung der Fertigkeiten in einem der Sportspiele: Basketball, Fußball, Handball oder Volleyball

Bei der Online-Anmeldung kann zwischen den Sportspielen gewählt werden. Die Prüfungsform wird vom Prüfungsausschuss festgelegt und im SPET-Portal bekannt gemacht; organisatorisch notwendig werdende Veränderungen bleiben vorbehalten.

Die Sportspiele werden in Form von Aufgabenstellungen abgeprüft, die jeweils 2 x ausgeführt werden, wobei beide Versuche in die Bewertung eingehen. Kriterien der Bewertung sind die Qualität der Ausführung der sportspielrelevanten Fertigkeiten sowie Aspekte der Ball- und Körperkoordination als Indikatoren der Sportspielfähigkeit.

Im Anhang IV finden sich die Beschreibungen und Skizzen. Zudem stehen im Downloadbereich des BaySPET-Portals Demovideos zur Verfügung.

7.2.5 Tanz

Eine Gestaltung aus dem Tanz nach vorgegebener Musik (ca. 60 Sekunden) auf einer Fläche von 12m x 12 m. Die Musik wurde vom Prüfungsausschuss wie folgt festgesetzt, wobei eines der drei Musikstücke zu wählen ist.

Musikvorgaben: (Titel – Künstler/in – Zeitausschnitt)

- 1 Machine Routine - Drehz - 0:00-1:03
- 2 Suga Suga – DEIA - 0:00-1:00
- 3 Vaitimbora – Marie Froes, Trinix - 0:00-1:00

Die angegebenen Stücke können z. B. über die gängigen Streaming-Dienste bezogen werden.

Grundlage für die Bewertung sind:

- Qualität der Übertragung der Musik in Bewegung
- Qualität der Ausführung der tänzerischen Bewegungsformen und Körpertechniken
- Variation der Bewegungsformen

Detaillierte Informationen und Hinweise zur tänzerischen Gestaltung, die es unbedingt zu beachten gilt, finden Sie weiter hinten in dieser Ausschreibung (Anhang V, S. 28).

7.2.6 Hinweis Alpinen Skilauf

Im Hinblick auf den Stellenwert des Schneesports in den Fachlehrplänen Sport der Schulen Bayerns und die Tatsache, dass im Rahmen eines Lehramtsstudiums im Fach Sport gem. §§ 83 und 57 LPO I im Staatsexamen auch eine praktische Prüfung im alpinen Skilauf gefordert wird, ergeht folgender Hinweis an Kandidatinnen und Kandidaten, die sich für ein Lehramtsstudium in Bayern im Fach Sport nach §§ 57 und 83 LPO I (Unterrichtsfach und vertieft studiertes Fach Sport) interessieren:

Bei Aufnahme des Sportstudiums wird die sichere Beherrschung des Kurvenfahrens auf mittelsteilen Hängen (rote Pisten) in paralleler Skistellung vorausgesetzt.

8 Bewertung

Nicht messbare Leistungen werden von mindestens zwei mit der Durchführung der Prüfung beauftragten Personen bewertet. Die Prüfungsberechtigten einigen sich auf eine gemeinsame Note. Die Wertungstabellen für Leichtathletik und Schwimmen sind im Anhang III aufgeführt.

9 Benotung der Eignungsprüfung

Die Leistungen werden im Rahmen eines sechsstufigen Notensystems wie folgt bewertet:

sehr gut	(1)	eine besonders hervorragende Leistung
gut	(2)	eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen übertrifft
befriedigend	(3)	eine Leistung, die in jeder Hinsicht durchschnittlichen Anforderungen entspricht
ausreichend	(4)	eine Leistung, die trotz ihrer Mängel durchschnittlichen Anforderungen noch entspricht
mangelhaft	(5)	eine an erheblichen Mängeln leidende, im Ganzen nicht mehr brauchbare Leistung
ungenügend	(6)	eine völlig unbrauchbare Leistung

Werden innerhalb eines Prüfungsgebiets (z. B. Leichtathletik) Teilprüfungen durchgeführt, wird zur Bildung der Endnote der Durchschnitt der Noten der Teilprüfungen ermittelt und, sofern der Durchschnitt nicht auf eine ganze Notenstufe lautet, auf die nächstliegende ganze Notenstufe auf- bzw. abgerundet; liegt der Durchschnitt der Noten der Teilprüfungen genau in der Mitte zweier unmittelbar aufeinander folgenden Notenstufen, wird auf die nächstliegende bessere Notenstufe gerundet.

Die Prüfungsgesamtnote wird aus dem Durchschnitt der Endnoten der fünf Prüfungsgebiete gebildet. Die Prüfungsgesamtnote wird auf zwei Stellen nach dem Komma errechnet; es wird nicht gerundet.

Die Eignungsprüfung **ist nicht bestanden**, wenn

1. in einem oder mehreren der Prüfungsgebiete (siehe 7.1) nicht mindestens die Endnote 4 erreicht wurde
oder
2. in den Teilprüfungen 3000m-Lauf (Männer) bzw. 2000m-Lauf (Frauen) nicht mindestens die Note 4 erreicht wurde.

Wurde in nur einem der fünf Prüfungsgebiete die Endnote 5 erreicht, so kann sie durch eine **Prüfungsgesamtnote** von mindestens 3,50 ausgeglichen werden. Eine Note 5 im Prüfungsgebiet Schwimmen sowie im Prüfungsteilgebiet 2000/3000m-Lauf kann **nicht ausgeglichen** werden.

Ein Ausgleich ist **nur bei vollständiger Teilnahme an der Eignungsprüfung** möglich.

Die Endnote 6 in einem der fünf Prüfungsgebiete ist nicht ausgleichbar.

Ferner gilt die Eignungsprüfung insgesamt als abgelegt und nicht bestanden, wenn eine Bewerberin/ein Bewerber zu einem Prüfungstermin ohne triftige Gründe nicht erscheint oder nach Beginn der Prüfung ohne triftige Gründe von der Prüfung oder von einzelnen Teilen der Prüfung zurücktritt.

Die Eignungsprüfung kann beliebig oft wiederholt werden. Es ist jeweils eine neue, vollständige Anmeldung einschließlich ärztlicher Bescheinigung erforderlich.

Die bestandene Eignungsprüfung ist 36 Monate gültig. Die Dauer der Gültigkeit verlängert sich entsprechend für Personen, die freiwilligen Wehrdienst oder freiwillige soziale Dienste auf Zeit bis zur Dauer von zwei Jahren übernommen haben und unmittelbar anschließend ihr Studium aufnehmen.

Ergebnisse (Noten) einer nicht abgeschlossenen Eignungsprüfung werden nicht bekanntgegeben.

10 Freistellung von Teilen der Eignungsprüfung

Leistungssportlerinnen/Leistungssportler können von einschlägigen Teilen der Eignungsprüfung (z. B. Gerätturnen, Spiel(e), Schwimmen, Tanz, Leichtathletik) befreit werden, wenn sie die Bestätigung eines Sportverbandes über die Mitgliedschaft in einem Kader, mindestens Landeskader (LK), in der jeweiligen Sportart vorlegen und einen entsprechenden Antrag stellen. Im Bereich der Sportspiele wird auch eine Bestätigung über die Berufung in die Junioren-Landesauswahlmannschaft anerkannt, soweit ein zuständiger Sportverband keine Kaderstruktur führt. Die Freistellung gilt nur in Sportarten, die bei der Eignungsprüfung geprüft werden (z. B. gibt es bei Kickboxen keine Freistellung). Der Antrag auf Befreiung von Teilen der Eignungsprüfung ist über das [BaySPET-Portal](#) (interner Bereich, nach dem Login; Link: Anrechnung > Antrag auf Anerkennung von Leistungen) zu stellen. Die entsprechende Bestätigung ist hochzuladen.

Fälle von Freistellungen werden wie Anerkennungsfälle behandelt. Die Bewerbenden absolvieren die weiteren Teile der Eignungsprüfung am Nachtermin.

Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass im Falle einer Verletzung keine Möglichkeit mehr besteht, die Eignungsprüfung abzuschließen.

Die Notenausgleichsregelung (vgl. Nr. 9) findet bei Anträgen auf Freistellung keine Anwendung.

11 Besondere Regelungen für Universitätswechselnde bzw. Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung

Wer bereits an einer anderen Hochschule außerhalb des Freistaats Bayern im Inland oder Ausland an einer vergleichbaren Eignungsprüfung in allen Disziplinen teilgenommen und diese bestanden hat – wobei die Bescheinigung über eine bestandene Eignungsprüfung zum Zeitpunkt des Endes der Anmeldefrist zur Eignungsprüfung nicht älter als 36 Monate sein darf – oder seine Eignung für das Studium des Sportstudiengangs durch sonstige gleichwertige sportpraktische Prüfungsergebnisse im Rahmen eines Studiums nachweist, kann auf Antrag von der Eignungsprüfung oder Teilen der Eignungsprüfung befreit werden.

Der Antrag ist bis 15. Juli 2026 (Ausschlussfrist) online über das [BaySPET-Portal](#) (interner Bereich, nach dem Login; Link: Anrechnung > Antrag auf Anerkennung von Leistungen) zu stellen. Nicht anerkannte Prüfungsteile können zum Nachtermin abgelegt werden.

Zum Nachholen der fehlenden Teile ist weder ein ärztliches Attest noch eine Antragstellung auf Zulassung zum Nachtermin erforderlich.

Bei Anträgen auf Anerkennung außerhalb Bayerns erbrachter Leistungen ist keine Notenausgleichsmöglichkeit (vgl. Nr. 9) gegeben.

Folgende Nachweise sind dem Antrag beizufügen bzw. hochzuladen:

- Nachweis der bestandenen Sparteignungsprüfung
- Ergebnis-/Prüfungsprotokoll bzw. Leistungskarte der Eignungsprüfung (muss bei der jeweiligen Universität angefordert werden)
- offizieller Nachweis der tatsächlich erreichten Zeit beim 100m-Schwimmen und 2000m-/3000m-Lauf (bitte auf Protokoll/Leistungskarte eintragen und bestätigen lassen); können diese Zeitznachweise nicht erbracht werden oder entsprechen die absolvierten Zeiten nicht den bayerischen, müssten diese Disziplinen am Nachtermin in Bayern nochmals abgelegt werden
- ggf. Nachweis bisher erbrachter Studienleistungen (Einzelnachweise)

Es wird darauf hingewiesen, dass **Zeitnachweise von Schulen, Vereinen und Verbänden** (z. B. Deutsches Sportabzeichen, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen etc.) nicht akzeptiert werden. **Abiturleistungen** werden ebenfalls nicht anerkannt. Falls bei der außerbayerischen Eignungsprüfung Abiturleistungen angerechnet wurden, sind diese bei der Online-Anmeldung im Feld „Abiturleistungen“ anzugeben. Andernfalls ist das Feld mit „kein Sportabitur“ auszufüllen.

Der Bescheid über den Antrag auf Anerkennung ist nach Bearbeitung im [BaySPET-Portal](#) (interner Bereich, nach dem Login) einsehbar. Sind Nachprüfungen erforderlich, geht dies aus dem Bescheid hervor.

Die Nachprüfungen finden am 23./24. Juli 2026 statt (Bewerberinnen: Regensburg, Bewerber: Erlangen). Es wird den Antragstellenden empfohlen, sich, trotz der Frist 15.07.2026, bis zum 01.06.2026 zur Eignungsprüfung anzumelden. Im Falle der Ablehnung des Antrages bestünde die Option, an der kompletten bayerischen Sporteignungsprüfung teilzunehmen.

Bei vollständiger Anerkennung steht eine Bescheinigung im [BaySPET-Portal](#) zum Download. Wurden Nachprüfungen erfolgreich abgelegt, wird die Bescheinigung ebenfalls, nach Abschluss des Nachtermins, zeitnah zum Download bereitgestellt. Sie kann bei der Anmeldung an der gewählten Universität in Bayern nachgereicht werden.

Es wird darum gebeten, keine Bescheinigungen vor Bekanntgabe der Ergebnisse anzufordern.

12 Wichtige Hinweise für alle Bewerberinnen/Bewerber

Die Bewerbenden müssen grundsätzlich zu allen Prüfungsteilen der Eignungsprüfung antreten. Tritt eine Bewerberin/ein Bewerber zu einem Prüfungsteil ohne triftige Gründe nicht an, so gilt die gesamte Prüfung als abgelegt und nicht bestanden.

Im Falle einer aufgetretenen Verletzung kann die Eignungsprüfung abgebrochen werden. Die fehlenden Teile können zum Nachtermin abgelegt werden.

Bei Abbruch der Prüfung müssen geltend zu machende Gründe (i. d. R. Verletzung) der Prüfungskommission unverzüglich angezeigt und glaubhaft gemacht werden.

Handelt es sich um den Regelfall eines krankheits- oder verletzungsbedingten Abbruchs, ist in jedem Fall **spätestens bis zum vierten Werktag nach Prüfungsbeginn eine Online-Anmeldung zum Nachtermin erforderlich**. Das hierzu notwendige ärztliche Attest ist über das Portal hochzuladen. Ohne Attest ist das Beenden der Prüfung beim Nachtermin nicht möglich (vgl. Ziff. 4).

Eine nachträgliche Geltendmachung von Leistungsminderung durch Verletzung oder Erkrankung ist ausgeschlossen. Wer trotz Verletzung oder Erkrankung an der Prüfung teilnimmt und die Teilprüfung (vor allem Schwimmen und 3000m-/2000m-Lauf) beendet, wird entsprechend der tatsächlich erbrachten Leistung bewertet.

Die Prüfung ist nicht öffentlich. Begleitpersonen haben keinen Zutritt zu den Prüfungen. Es wird darauf hingewiesen, dass Ton- und Bildaufnahmen während der Prüfungen nicht gestattet sind.

Die Lektüre und Beachtung der im Anhang V zusammengestellten Tipps und Hinweise zur Vorbereitung auf die Eignungsprüfung wird empfohlen.

Ferner wird darauf hingewiesen, sich gewissenhaft auf den 3000m-Lauf (Männer) bzw. 2000m-Lauf (Frauen) vorzubereiten. Die Laufstrecke muss ohne totales Verausgaben bewältigt werden können. Die Verwendung von Smartphones oder MP3-Playern zum Musikhören während des Prüfungslaufes ist nicht erlaubt.

13 Studienbeginn zum Sommersemester

Die meisten Sportstudiengänge beginnen zum Wintersemester. Über die Möglichkeit, das Studium zum Sommersemester aufzunehmen, erteilen die Studierendensekretariate der Universitäten (vgl. S. 6) Auskunft.

Um Rückfragen zu vermeiden, wird darum gebeten, das Informationsblatt gewissenhaft zu lesen und im BaySPET-Portal die „FAQs“ durchzugehen. Fragen, welche durch die Kenntnis der genannten Informationsquellen vermeidbar sind, werden online nicht beantwortet.

Anhang I

Bitte ausschließlich diesen Vordruck verwenden!

Zur persönlichen Vorlage bei der Registrierung (Identitätsüberprüfung) am Prüfungstag!

Ärztliche Bescheinigung für die Sporteignungsprüfung in Bayern - 2026

(nicht älter als 3 Monate)

Hiermit bescheinige ich, dass

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

uneingeschränkt sporttauglich ist. Es bestehen aus ärztlicher Sicht keine Bedenken hinsichtlich der Teilnahme an der Eignungsprüfung im Fach Sport in Bayern.

Urteil der untersuchenden Ärztin/des untersuchenden Arztes über die volle Sporttauglichkeit

Die **volle Sporttauglichkeit** wird bescheinigt: ☐ ja ☐ nein*

Die Bewerberin/der Bewerber wurde darauf hingewiesen, dass im Fall von Infektionskrankheiten oder während der Rekonvaleszenz bei der körperlichen Beanspruchung durch die Eignungsprüfung Risiken entstehen können und dass sie/er in einem solchen Fall zur Abklärung der Teilnahmefähigkeit nochmals eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen muss.

Ort, Datum

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

* Zutreffendes bitte ankreuzen

Anhang II

Teilnahme Minderjähriger Sporteignungsprüfung Bayern – 2026

Zur persönlichen Vorlage bei der Registrierung (Identitätsüberprüfung) am Prüfungstag!
(Stichtag: 1. Prüfungstag des Haupttermins bzw. Nachtermins)

Hiermit bestätige/n ich/wir als Sorgeberechtigte/r, dass ich/wir über die Teilnahme von

(Name, Vorname)

(Geburtsdatum)

an der bayerischen Sporteignungsprüfung informiert und damit einverstanden bin/sind.

Des Weiteren bin ich mir/sind wir uns darüber bewusst und damit einverstanden, dass während der Prüfung zu treffende Entscheidungen (z. B. Abbruch bei Verletzung) vom Prüfling selbstständig vorzunehmen sind.

(Ort, Datum)

(Unterschrift des/der Sorgeberechtigten i. S. d. Bürgerlichen Gesetzbuches)

Die Unterschrift aller Sorgeberechtigten ist erforderlich.

Anhang III

Wertungstabellen

Leichtathletik

60m-Lauf (Sekunden)

Note	Männer	Frauen
1	bis 7,40	bis 8,70
2	7,41 – 7,60	8,71 – 8,90
3	7,61 – 7,80	8,91 – 9,10
4	7,81 – 8,00	9,11 – 9,30
5	8,01 – 8,20	9,31 – 9,50
6	ab 8,21	ab 9,51

Ballweitwurf (Meter)

Note	Männer	Frauen
1	ab 62,00	ab 41,00
2	61,99 – 57,00	40,99 – 37,00
3	56,99 – 52,00	36,99 – 33,00
4	51,99 – 47,00	32,99 – 29,00
5	46,99 – 42,00	28,99 – 25,00
6	ab 41,99	ab 24,99

3000m-Lauf (Minuten) – Männer

2000m-Lauf (Minuten) – Frauen

Note	Männer (3000m)	Frauen (2000m)
1	bis 10:30	bis 08:30
2	10:31 – 11:10	08:31 – 09:00
3	11:11 – 11:50	09:01 – 09:30
4	11:51 – 12:30	09:31 – 10:00
5	12:31 – 13:10	10:01 – 10:30
6	ab 13:11	ab 10:31

Schwimmen (Minuten)

	Männer (100m)	Frauen (100m)
Note	Freistil	Freistil
1	bis 1:21,0	bis 1:31,0
2	1:21,1 – 1:29,0	1:31,1 – 1:39,0
3	1:29,1 – 1:37,0	1:39,1 – 1:47,0
4	1:37,1 – 1:45,0	1:47,1 – 1:55,0
5	1:45,1 – 1:53,0	1:55,1 – 2:03,0
6	ab 1:53,1	ab 2:03,1

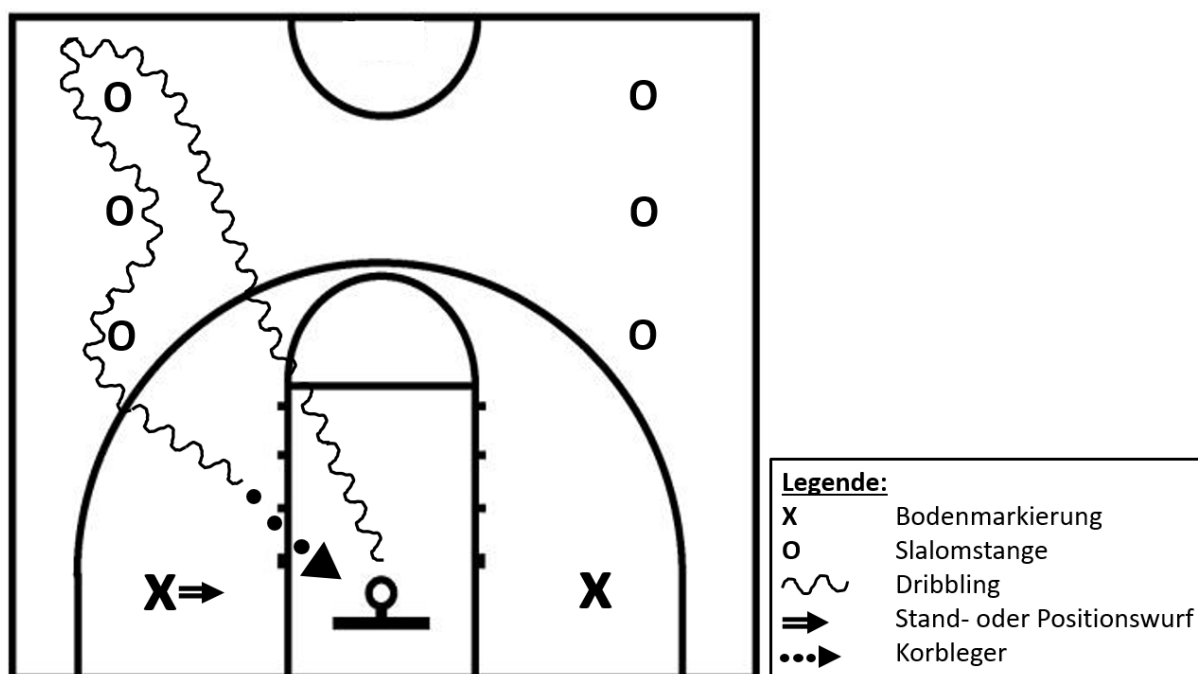
Aufgabenstellungen zu den Sportspielen

Basketball

Die Prüfung beginnt in ca. 4m Abstand zum Korb parallel zum Brett in der Basketballgrundstellung, wobei die Seite frei gewählt werden kann. Von hier erfolgt ein Korbwurf als Stand- oder Sprungwurf. Nachdem der Ball gesichert wurde (Rebound oder aufgenommener Ball nach erfolgreichem Korbwurf), erfolgt ein regelkonformer Dribbelbeginn mit anschließendem dynamischen Dribbling Richtung Mittellinie. Im fließenden Übergang wird in freier Wahl auf der rechten oder linken Seite das Dribbling im Slalomparcours (3 Stangen Abstand ca. 2m) zurück Richtung Korb fortgeführt. Nach dem Slalomedribbling mit zweckmäßigen Handwechseln wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses der Durchgang mit einem Korbleger abgeschlossen.

Durchführungshinweise:

- 2 Durchgänge, die beide in die Bewertung eingehen.
- Die Seite für Korbwurf und Slalomedribbling kann in beiden Durchgängen frei (auch unterschiedlich) gewählt werden.
- Wiederholte Regelverstöße gehen in die Benotung ein.
- Ballgröße für Frauen: 6
- Ballgröße für Männer: 7



Fußball

Die Startseite zum ersten Durchgang wählt der Prüfling, der zweite Durchlauf beginnt unmittelbar im Anschluss ohne Pause von der anderen Seite. Beide Durchgänge werden bewertet. Ausgangsstellung: Der Prüfling steht mit einem am Boden ruhenden Fußball am Startpunkt 8 m von der Grundlinie entfernt.

1. Tempodribbling an der Außenlinie bis zum Hütchen (5 m. in der gegnerischen Hälfte).
2. Anschließendes dynamisches Slalomdribbling bis zur Mitte.
3. Pass an umliegende Bank und flüssige Ballmitnahme des zurückprallenden Balls.
4. Fußballspezifische Finte aus dem Lauf vor dem hochgestellten Kastenteil 9 m vor dem Tor.
5. Präziser und fester Schuss in das Tor (2 x 3 m) (der Kasten symbolisiert den Torwart).
6. Der zweite Durchgang beginnt von der anderen Seite, unter Einbezug der anderen umliegenden Bank beim Pass.

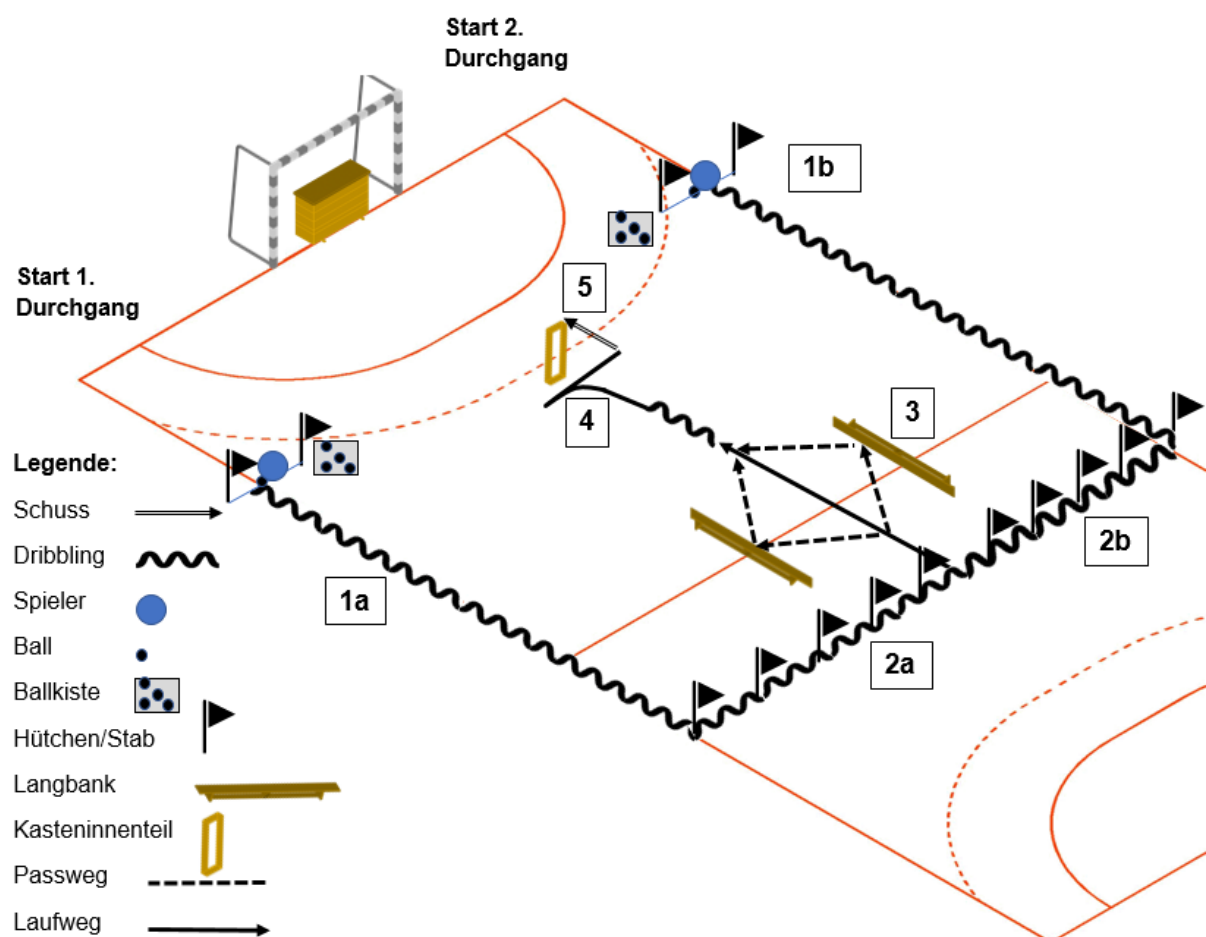


Abb. Schematische Darstellung der Komplexübung Fußball, (Startpunkte 1. und 2. Durchgang können vom Prüfling frei gewählt werden)

Handball

Die Startseite wählt der Prüfling, der zweite Start beginnt unmittelbar im Anschluss ohne Aufforderung von der anderen Startseite. Ein Gesamtdurchlauf (ein Start pro Startpunkt) wird bewertet. Ausgangsstellung: Der Prüfling steht mit dem Ball in der Hand (Größe 2 für Damen, Größe 3 für Herren) im Abstand von 12 m mit Blick zur Wand in der Nähe des selbst gewählten Startpunkts.

1. Fester Schlagwurf aus dem Anlauf (max. 3 Schritte) gegen die Wand (Abwurf bei 10 m), Ball sollte nach maximal einem Bodenkontakt gefangen werden [1a/1b].
2. Anschließend Pellen im Sprint bis zur Mittellinie um die Markierung zur mittleren Marke (rot) [2a/2b].
3. Dynamisches Slalomprellen (Abstand der Hütchen zueinander 2 m) [3].
4. Handballspezifische Körpertäuschung aus dem Pellen und Durchbruch zur Gegenseite (nach Wahl des Prüflings) [4].
5. Präziser und fester Sprungwurf in das Tor (der Kasten symbolisiert den Torwart) [5].
6. Start vom anderen Startpunkt mit nochmaliger Übungsreihenfolge auf anderer Seite.

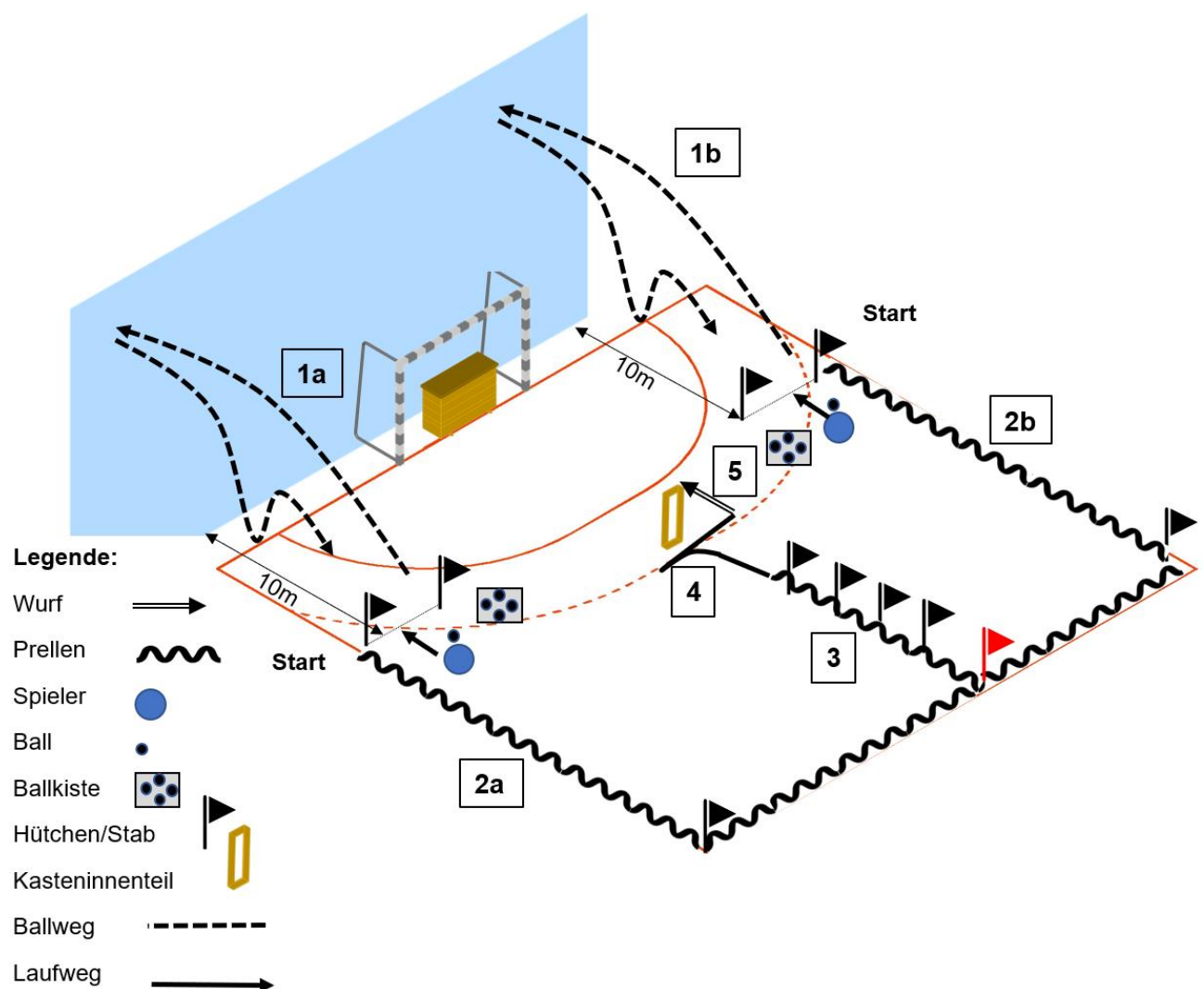
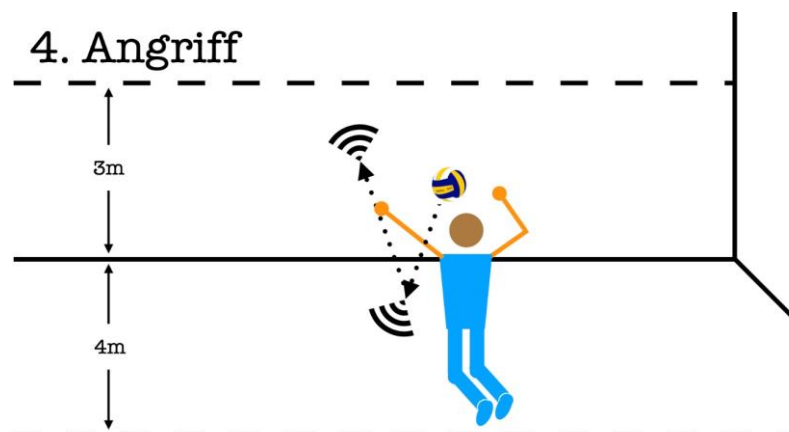
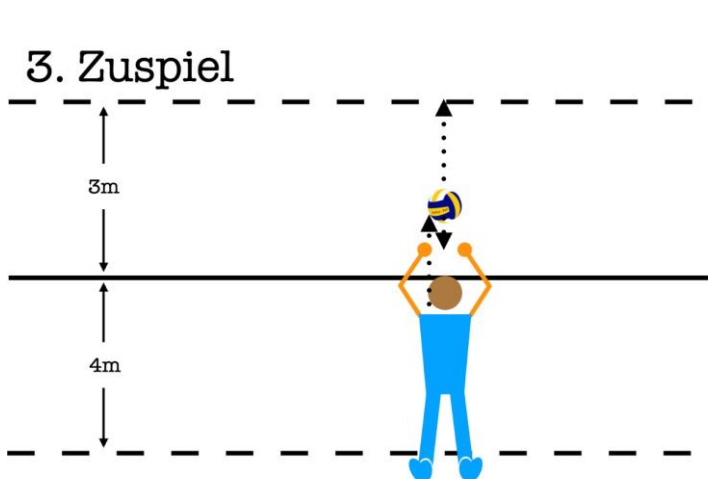
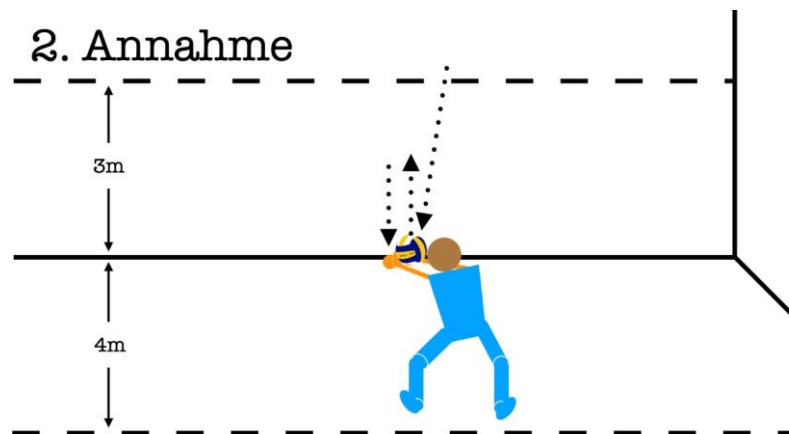
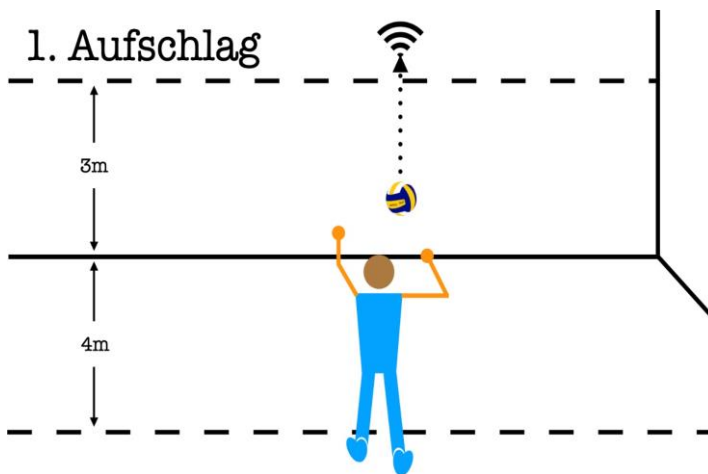


Abb. Schematische Darstellung der Komplexübung Handball, (Startseite kann vom Prüfling frei gewählt werden, nach dem Torwurf ist ohne Aufforderung vom jeweils anderen Startpunkt fortzufahren).

Volleyball

1. Regelkonformer Aufschlag (von oben oder unten) gegen die Wand (mindestens 3 Meter Höhe) aus einem Abstand von mindestens 4 Metern
2. Direkte Annahme des Aufschlags im unteren Zuspiel (Bagger) möglichst nach vorne-oben; Fangen des Balles
3. Anwerfen und oberes Zuspiel (Pritschen) nach vorne-oben
4. Auftaktbewegung (Anlaufen, Hopser oder Stemmschritt) und beidbeiniger Absprung mit abschließendem Angriffsschlag über den Boden gegen die Wand



Tipps und Hinweise zur Vorbereitung auf die Eignungsprüfung

(zusammengestellt von Mitgliedern des Prüfungsausschusses)

1. Allgemeiner Hinweis

In der Eignungsprüfung werden nur Leistungen in grundlegenden Schulsportarten verlangt, die eine gute, vielseitige Sportlerin/ein guter, vielseitiger Sportler nach Abschluss des Gymnasiums ohne Schwierigkeiten erreichen können sollte. Allerdings ist zu bedenken, dass in der Kollegstufe des Gymnasiums nur noch ausgewählte Sportarten betrieben werden. Eine vorherige Überprüfung der eigenen Leistungsfähigkeit **in allen Prüfungsgebieten** wird daher dringend angeraten. Sollten Sie dabei Leistungsdefizite feststellen, sollen Ihnen die nachfolgenden Ausführungen dabei helfen, diese auszugleichen.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit kann durch Training gut verbessert werden. Hierfür muss aber ausreichend Trainingszeit eingeplant werden (spezielle Angaben zur Zeitdauer siehe unter Leichtathletik).

Es wird empfohlen, bei messbaren Prüfungsleistungen möglichst frühzeitig vor dem Prüfungstermin zu testen, ob die erforderlichen Leistungen sicher erbracht werden können. Bei den bewertbaren Prüfungsleistungen (z. B. Reck) sollten die Prüfungsübungen mehrfach ohne Unterbrechung und ohne Hilfe durchgeführt werden können.

Die gewählten Aufgabenstellungen in den Sportspielen sollten so eingeübt sein, dass Ballbeherrschung und technische Ausführung als Indikatoren einer sportspielbezogenen Spielfähigkeit demonstriert werden können.

Ihre Sportlehrkräfte (ggf. andere fachkundige Personen z. B. in Sportvereinen) werden sich Ihrer Bitte um Hilfe bei der Vorbereitung auf die Eignungsprüfung sicher nicht verschließen.

2. Gerätturnen Männer

a) Reck

- Stellen Sie die Reckstange über Kopfhöhe ein.
 - Über Kopfhöhe = Sie müssen unter der Stange stehen können, ohne dass der Kopf die Stange berührt.
- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich später auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Hüftaufzug**
 - Üben Sie zuerst das Hängen im Beugehang (5 Sekunden in der Endposition eines Klimmzuges bleiben, Kinn oberhalb der Stange) und Klimmzüge. Diese Spannung in den Armen müssen Sie halten können.
 - Üben Sie zuerst den Hüftaufzug mit Schwungbeineinsatz (einbeiniger Abdruck) an einer brusthohen Stange und bringen Sie die Hüfte schnell an die Stange. Die Arme müssen dabei am Anfang gebeugt bleiben. Ein kleiner Kasten als Erhöhung für das Abdruckbein erleichtert die Bewegung.
 - Üben Sie dann den Hüftaufzug mit beidbeinigem Abdruck (ohne Schwungbeineinsatz) an der brusthohen Stange.
 - Stellen Sie die Stange schrittweise höher, bis Sie den Aufzug auf kopfhoher Stange ohne aktives Abspringen der Beine schaffen.
 - Eine Hilfestellung kann durch Schub am Gesäß unterstützen, damit die Hüfte beim Aufzug an die Stange kommt.

- **Element 2: Hüftumschwung vorlings rückwärts**
 - Mit einem Seil, das Sie um ihr Gesäß legen und mit beiden Händen darauf stützen (mehrmals um die Stange wickeln), können Sie den Umschwung ohne Schwungholen üben.
 - Üben Sie den Rückschwung aus dem Stütz isoliert (ohne Umschwung).
 - Schwingen Sie zuerst mit Beinen und Oberkörper nach vorne (Vorschwung) und dann kräftig nach hinten (Hüfte entfernt sich von der Stange, Schultern bleiben über der Stange).
 - Fangen Sie den Schwung wieder ab, indem Sie sich im Stütz halten.
 - Verbinden Sie Rückschwung und Umschwung.
 - Wenn die Hüfte nach dem Rückschwung wieder Richtung Stange schwingt, lassen Sie den Oberkörper nach hinten-unten und die Fußspitzen nach vorne-oben rotieren.
 - Bleiben Sie während des Umschwungs möglichst gestreckt.
 - Bremsen Sie den Schwung rechtzeitig bis zum Stütz ab.
 - Eine Hilfestellung kann durch Schub am Gesäß unterstützen, damit die Hüfte beim Umschwung an der Stange bleibt.

- **Element 3: Felgunterschwung aus dem Stütz**
 - Üben Sie den Unterschwung zuerst aus dem Stand auf stirnhohen Stange: Halten Sie hierfür eine Zauberschnur etwa in Brusthöhe und ca. einer halben Körperlänge Abstand als Höhenorientierung.
 - Holen Sie zuerst mit einem Bein Schwung und schließen dann beim Hochschwingen zur Zauberschnur beide Beine. Die Arme bleiben dabei möglichst gestreckt. Die Landung erfolgt beidbeinig.
 - Versuchen Sie die gleiche Bewegung mit beidbeinigem Absprung zu wiederholen.
 - Üben Sie dann den Unterschwung aus dem Stütz.
 - Zunächst ohne Schwungholen nach hinten: Oberkörper fällt nach hinten-unten, Fußspitzen gehen nach vorne oben. Der Unterschwung wird direkt angeschlossen.
 - Dann mit Schwungholen nach hinten (Ausholbewegung und Anschwingen wie beim Umschwung) den Unterschwung direkt anschließen.
 - Gute Körperspannung ist die Voraussetzung, um eine hohe Gesäßposition in der Flugphase zu erreichen.

- **Hinweise zur Gesamtübung am Reck**
 - Beachten Sie, dass Sie aus der Schlussstellung (beide Beine nebeneinander) beginnen und (möglichst ohne Absprung) beide Füße gleichzeitig vom Boden lösen.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss, d. h. die flüssige Verbindung der Einzelelemente
 - Direkt nach dem Hüftaufzug sollte sich der Hüftumschwung nach nur einer Ausholbewegung anschließen.
 - Bremsen Sie beim Hüftumschwung rechtzeitig etwas ab, damit Sie kontrolliert den Felgunterschwung direkt anschließen können.
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung! Versuchen Sie v. a. die Beine gestreckt zu lassen!
 - Wenn Sie bei der Landung zu viel Vorwärtsrotation haben, bremsen Sie die Energie mit einem Ausfallschritt nach vorne ab.
 - Gehen Sie nach der Landung von der Landematte (Reckanlage) zum Anfang des Bodenläufers.

b) Boden

- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich später auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Rolle vorwärts mit Streck sprung und halber Drehung**
 - Führen Sie die Rolle aus einem dynamischen Abdruckimpuls aus den Beinen heraus aus und lassen Sie die Beine in der Überrollphase gestreckt.
 - Der Kopf berührt dabei den Boden nicht. Es wird über den Nacken und die Schultern gerollt.
 - Das Aufstehen erfolgt ohne Zuhilfenahme der Hände.
 - Direkt aus dem Aufstehen heraus erfolgt der Absprung zum Streck sprung mit halber Drehung. Die Arme befinden sich dabei über Kopf.
- **Element 2: Rolle rückwärts**
 - Üben Sie die Rolle rückwärts zuerst mit einem methodischen Hilfsmittel (schiefe Ebene nach unten: z. B. auf einem mit einer Turnmatte abgedeckten Sprungbrett) und achten Sie von Beginn an auf das korrekte Aufsetzen der Hände.
 - Versuchen Sie mithilfe eines Impulses aus der Bein-/Hüftstreckung (in Richtung Decke) und der daraus resultierenden Impulsübertragung die Arme in Streckung zu bringen (hoher Stütz), bevor die Füße zur Landung aufgesetzt werden.
- **Element 3: Handstützüberschlag seitwärts (Rad) aus dem Angehschritt mit Anhüpfer**
 - Versuchen Sie beim Rad den ganzen Körper zunehmend zu strecken (flüchtiger Seithandstand).
 - Achten Sie auf den Bewegungsrhythmus: in der Stützphase setzen die Hände leicht nacheinander auf, beim Landen berührt zuerst das Schwungbein und dann leicht zeitlich versetzt das Abdruckbein den Boden.
 - Turnen Sie das Rad zunehmend in die Weite. Achten Sie darauf, den Abstand vom Abdruckbein und der ersten aufsetzenden Hand zu vergrößern.
 - Achten Sie auf den richtigen Handaufsatz, indem Sie das Rad auf einer Linie möglichst durch die Senkrechte turnen.
 - Halten Sie die Arme während der gesamten Bewegung möglichst gestreckt und über dem Kopf.
 - Versuchen Sie die Bewegung zu beschleunigen, indem Sie angehen bzw. mit einem Hüpfer anlaufen.
- **Hinweise zur Gesamtübung am Boden**
 - Beginnen Sie die Bodenturnübung aus dem Schlusstand (beide Beine nebeneinander).
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss.
 - Versuchen Sie aus der Rolle vorwärts direkt in den Streck sprung mit halber Drehung überzugehen.
 - Vermeiden Sie lange Pausen.
 - Vermeiden Sie unnötige Bewegungen und Körperberührungen der Arme.
 - Planen Sie Ihre Startposition und die räumliche Ausdehnung der Bodenübung so, dass Sie für das Rad genügend Platz haben (ohne die Landematte der Reckübung zu berühren).

3. Gerätturnen Frauen

a) Reck

- Stellen Sie die Reckstange auf Stirnhöhe ein.
 - Stirnhöhe = die Stange muss bei geradem Blick nach vorne mindestens auf Augenhöhe sein.
- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich dann auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Hüftaufschwung**
 - Üben Sie zuerst das Hängen im Beugehang (5 Sekunden in der Endposition eines Klimmzuges bleiben, Kinn oberhalb der Stange). Diese Spannung in den Armen müssen Sie auch beim Hüftaufschwung halten.
 - Üben Sie den Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (einbeiniger Abdruck) an einer brusthohen Stange und bringen Sie die Hüfte schnell an die Stange. Die Arme müssen dabei am Anfang gebeugt bleiben. Ein kleiner Kasten als Erhöhung für das Abdruckbein erleichtert die Bewegung.
 - Stellen Sie die Stange schrittweise höher, bis Sie den Aufschwung auf stirnhocher Stange schaffen.
 - Eine Hilfestellung kann durch Schub am Gesäß unterstützen, damit die Hüfte beim Aufschwung an die Stange kommt.
- **Element 2: Hüftumschwung vorlings rückwärts**
 - Mit einem Seil, das Sie um ihr Gesäß legen und mit beiden Händen darauf stützen (mehrmals um die Stange wickeln), können Sie den Umschwung ohne Schwungholen üben.
 - Üben Sie den Rückschwung aus dem Stütz isoliert (ohne Umschwung).
 - Schwingen Sie zuerst mit Beinen und Oberkörper nach vorne (Vorschwung) und dann kräftig nach hinten (Hüfte entfernt sich von der Stange, Schultern bleiben über der Stange).
 - Fangen Sie den Schwung wieder ab, indem Sie sich im Stütz halten.
 - Verbinden Sie Rückschwung und Umschwung.
 - Wenn die Hüfte nach dem Rückschwung wieder Richtung Stange schwingt, lassen Sie den Oberkörper nach hinten-unten und die Fußspitzen nach vorne-oben rotieren.
 - Bleiben Sie während des Umschwungs möglichst gestreckt.
 - Bremsen Sie den Schwung rechtzeitig bis zum Stütz ab.
 - Eine Hilfestellung kann durch Schub am Gesäß unterstützen, damit die Hüfte beim Umschwung an der Stange bleibt.
- **Element 3: Felgunterschwung aus dem Stütz**
 - Üben Sie den Unterschwung zuerst aus dem Stand auf stirnhocher Stange: Halten Sie hierfür eine Zauberschnur etwa in Brusthöhe und ca. einer halben Körperlänge Abstand als Höhenorientierung.
 - Holen Sie zuerst mit einem Bein Schwung und schließen dann beim Hochschwingen zur Zauberschnur beide Beine. Die Arme bleiben dabei möglichst gestreckt. Die Landung erfolgt beidbeinig.
 - Versuchen Sie die gleiche Bewegung mit beidbeinigem Absprung zu wiederholen.

- Üben Sie dann den Unterschwung aus dem Stütz.
 - Zunächst ohne Schwungholen nach hinten: Oberkörper fällt nach hinten-unten, Fußspitzen gehen nach vorne oben. Der Unterschwung wird direkt angeschlossen.
 - Dann mit Schwungholen nach hinten (Ausholbewegung und Anschwingen wie beim Umschwung) den Unterschwung direkt anschließen.
 - Gute Körperspannung ist die Voraussetzung, um eine hohe Gesäßposition in der Flugphase zu erreichen.
- **Hinweise zur Gesamtübung am Reck**
- Sie dürfen den Hüftaufschwung aus der Schrittstellung beginnen.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss, d. h. die flüssige Verbindung der Einzelelemente
 - Direkt nach dem Hüftaufschwung sollte sich der Hüftumschwung nach nur einer Ausholbewegung anschließen.
 - Bremsen Sie beim Hüftumschwung rechtzeitig etwas ab, damit Sie kontrolliert den Felgunterschwung direkt anschließen können.
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung! Versuchen Sie v. a. die Beine gestreckt und geschlossen zu lassen!
 - Wenn Sie bei der Landung zu viel Vorwärtsrotation haben, bremsen Sie die Energie mit einem Ausfallschritt nach vorne ab.
 - Gehen Sie nach der Landung von der Landematte (Reckanlage) zum Anfang des Bodenläufers.
- b) Boden
- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich später auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Rolle vorwärts mit Strecksprung und halber Drehung**
- Führen Sie die Rolle aus einem dynamischen Abdruckimpuls aus den Beinen heraus aus und lassen Sie die Beine in der Überrollphase gestreckt.
 - Der Kopf berührt dabei den Boden nicht. Es wird über den Nacken und die Schultern gerollt.
 - Das Aufstehen erfolgt ohne Zuhilfenahme der Hände.
 - Direkt aus dem Aufstehen heraus erfolgt der Absprung zum Strecksprung mit halber Drehung. Die Arme befinden sich dabei über Kopf.
- **Element 2: Rolle rückwärts**
- Üben Sie die Rolle rückwärts zuerst mit einem methodischen Hilfsmittel (schiefe Ebene nach unten: z. B. auf einem mit einer Turnmatte abgedeckten Sprungbrett) und achten Sie von Beginn an auf das korrekte Aufsetzen der Hände.
 - Versuchen Sie mithilfe eines Impulses aus der Bein-/Hüftstreckung (in Richtung Decke) und der daraus resultierenden Impulsübertragung die Arme in Streckung zu bringen (hoher Stütz), bevor die Füße zur Landung aufgesetzt werden.
- **Element 3: Handstützüberschlag seitwärts (Rad) aus dem Angehschritt mit Anhüpfer**
- Versuchen Sie beim Rad den ganzen Körper zunehmend zu strecken (flüchtiger Seithandstand).
 - Achten Sie auf den Bewegungsrhythmus: in der Stützphase setzen die Hände leicht nacheinander auf, beim Landen berührt zuerst das Schwungbein und dann leicht zeitlich versetzt das Abdruckbein den Boden.
 - Turnen Sie das Rad zunehmend in die Weite. Achten Sie darauf, den Abstand vom Abdruckbein und der ersten aufsetzenden Hand zu vergrößern.
 - Achten Sie auf den richtigen Handaufsatz, indem Sie das Rad auf einer Linie möglichst durch die Senkrechte turnen.
 - Halten Sie die Arme während der gesamten Bewegung möglichst gestreckt und über dem Kopf.

- Versuchen Sie die Bewegung zu beschleunigen, indem Sie angehen bzw. mit einem Hüpfen anlaufen.
- **Hinweise zur Gesamtübung am Boden**
 - Beginnen Sie die Bodenturnübung aus dem Schlusstand (beide Beine nebeneinander).
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss.
 - Versuchen Sie aus der Rolle vorwärts direkt in den Strecksprung mit halber Drehung überzugehen.
 - Vermeiden Sie lange Pausen.
 - Vermeiden Sie unnötige Bewegungen und Körperberührungen der Arme.
 - Planen Sie Ihre Startposition und die räumliche Ausdehnung der Bodenübung so, dass Sie für das Rad genügend Platz haben (ohne die Landematte der Reckübung zu berühren).

4. Leichtathletik

Die Leichtathletik gilt als Trainings- und Konditionssportart. Wer seine Leistungsfähigkeit verbessern will, muss an seinen technischen Fertigkeiten arbeiten und durch einen längerfristigen Trainingsprozess seine konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) entwickeln und verbessern. Erfahrungsgemäß sind bei fehlenden Leistungsvoraussetzungen für den 3000m/2000m-Lauf – je nach Defizit – etwa drei Monate Trainingszeit für das Erreichen der geforderten Laufzeit einzuplanen.

60m-Lauf

- Vergessen Sie nicht, sich vor Training und Eignungsprüfung intensiv aufzuwärmen (Verletzungsgefahr)!
- Verbessern Sie Ihre Sprinttechnik durch folgende Übungen: Hopselauf, Sprunglauf, Kniehebelauf, Skipping, Anfersen. Streben Sie hohe Trittfrequenzen an!
- Verbessern Sie Ihr Beschleunigungsvermögen durch Sprint- und Sprungserien, z. B. durch Sprints aus ruhenden Positionen (Hoch-, Tiefstart) und durch Sprungläufe (25-30 m, 6-8 Wiederholungen, vollständige Pause)!
- Sprinten Sie nach ca. 30 m Steigerungslauf eine Strecke von 30-40 m mit Maximalgeschwindigkeit (5-6 Wiederholungen, dazwischen vollständige Pausen)!

3000m-Lauf (Männer)/2000m-Lauf (Frauen)

Erarbeiten Sie sich eine gute Grundlagenausdauer durch regelmäßiges Dauerlaufen (mind. einmal wöchentlich mind. 30 Minuten; Herzfrequenz = 180 minus Lebensalter)! Schulen Sie Ihr Zeit- und Tempogefühl, indem Sie die 3000m/2000m-Mindestzeit (Note 4) in Form von Durchgangszeiten über bestimmte Streckenabschnitte erfüllen (Kontrolle mit Stoppuhr; zweimal wöchentlich; Extensive Intervallmethode, d. h. unvollständige Pausen ca. 1 Minute)! Wärmen Sie sich vor Testläufen durch lockeres Joggen auf.

Beispiel für den Aufbau der einzelnen Trainingseinheiten:

- 400 m (F.: 2:00 Min.; M.: 1:40 Min.) – 400 m – 400 m – 400 m – 400 m
- 600 m (F.: 3:00 Min.; M.: 2:30 Min.) – 400 m – 400 m – 400 m – 400 m
- 600 m – 600 m – 400 m – 400 m – 400 m
- 600 m – 600 m – 600 m – 400 m – 400 m
- 800 m (F.: 4:00 Min.; M.: 3:20 Min.) – 600 m – 600 m – 400 m – 400 m
- 800 m – 800 m – 600 m – 400 m – 400 m
- 800 m – 800 m – 800 m – 400 m – 400 m
- 800 m – 800 m – 800 m – 600 m
- 1000 m (F.: 5:00 Min.; M.: 4:10 Min.) – 800 m – 800 m – 600 m
- 1000 m – 1000 m – 800 m – 600 m
- 1200 m (F.: 6:00 Min.; M.: 5:00 Min.) – 1000 m – 800 m – 400 m
- 1200 m – 1200 m – 800 m

- 1400 m (F.: 7:00 Min.; M.: 5:50 Min.) – 1200 m – 800 m
- 1400 m – 1400 m – 800 m
- 1600 m (F.: 8:00 Min.; M.: 6:40 Min.) – 1400 m
- 1600 m – 1600 m
- 1800 m (F.: 9:00 Min.; M.: 7:30 Min.) – 1400 m
- 2000 m (F.: 10:00 Min.; M.: 8:20 Min.) – 1200 m
- 2200 m (M.: 9:10 Min.) – 1000 m
- 2400 m (M.: 10:00 Min.) – 800 m
- 2600 m (M.: 10:50 Min.) – 600 m
- 2800 m (M.: 11:40 Min.) – 400 m
- 3000 m (M.: 12:30 Min.)

Ballweitwurf

- Kräftigen Sie in der Vorbereitung vor allem Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur durch Medizinballübungen oder Zugübungen an Kraftgeräten! Bereiten Sie das Schultergelenk durch geeignete Mobilisationsübungen vor! Dehnen Sie die genannte Muskulatur vor und nach dem Training durch geeignete Übungen!
- Achten Sie auf eine rhythmische Anlaufgestaltung mit besonderer Beachtung der letzten drei Schritte (Ballrücknahme – Impulsschritt – Stemmschritt) unter Berücksichtigung einer Sicherheitsreserve zur Vermeidung des Übertretens der Abwurflinie!
- Verbessern Sie die Technik des Schlagwurfs (= Kernwurf = gerader Wurf) durch möglichst häufige Würfe, ggf. auch mit verschiedenen Geräten (z. B. Stab, Gummiring, kleiner Medizinball, Handball, 200 g Wurfball)!
- Erhöhen Sie die Wurfkraft und -schnelligkeit durch Würfe mit schwereren und leichteren Geräten (z. B. Medizinbälle, Tennisbälle, etc.)!
- Optimieren Sie den Abflugwinkel des Balls!

5. Schwimmen

Freistil bedeutet, dass Sie jeden Schwimmstil wählen können (Kraul, Brust, Schmetterling, Rücken, alles auch im Wechsel)!

Im Mittelpunkt der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit steht die **Grundlagenausdauer**:

- Trainieren Sie durch regelmäßiges Schwimmtraining die Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur! Dehnen Sie Ihre Muskulatur vor und nach dem Training!
- Verbessern Sie die Atemfähigkeit unter den Bedingungen des Wassers!
- Schwimmen Sie über eine längere Zeit (mindestens 30 Min.) eine mäßige Geschwindigkeit im „Sauerstoff-Gleichgewicht“ (d. h. ohne in Atemnot zu geraten)! Versuchen Sie, in jeder Trainingseinheit insgesamt mindestens 1000 m zu schwimmen!

Teilen Sie diese Strecke in kleinere Einheiten auf: z. B.

- 200 m Einschwimmen (Pause: jeweils 5 Sekunden nach 25 m)
- 6 x 50 m ruhiges Kraulschwimmen (Pause: 20 Sekunden nach 50 m)
- „Pyramide“: 25 – 50 – 75 – 50 – 25 m (jeweils Pause: 10 Sekunden nach Teilstrecke)
- 4 x 25 m, 3 x 50 m, 2 x 75 m (Pause: 10, 20, 30 Sekunden nach Teilstrecke)

Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre Atmung regelmäßig ist und die Ausatmung **ins Wasser** erfolgt und dass Sie **nie (auch nicht kurzzeitig) die Luft anhalten**!

- Das bedeutet, dass beim Kraul- und Brustschwimmen das Gesicht im Wasser liegt, wenn ausgeatmet wird.
- Dies können Sie zunächst auch im brusttiefen Wasser üben. Tauchen Sie aus dem Stand unter, atmen Sie unter Wasser aus und atmen Sie über Wasser wieder ein.
- Bauen Sie diesen Atemrhythmus in die Gleitphase des Brustschwimmens ein! Dabei bleiben die Arme während des Ausatmens in Hochhalte liegen, das Gesicht ist im Wasser; es wird **durch Mund und Nase ins Wasser ausgeatmet**.

- Beim Kraulschwimmen: bei jedem Atemzug (natürlich ins Wasser!) ausatmen, nicht ständig „nach Luft ringen“, bevorzugt 3er-/4er-Atmung üben, also drei oder vier Armzüge auf einen Atemzyklus!
- Verlängern Sie kontinuierlich die Strecke, die Ihnen von der Atemfähigkeit her möglich ist! Wechseln Sie auch zwischen Brust- und Kraulschwimmen ab, wenn Sie Kraul schon einigermaßen beherrschen, z. B. 3 Bahnen Brust und 1 Bahn Kraul usw.!

Sie sollten mindestens acht Wochen Schwimmtraining absolvieren, dabei die **Strecken** verlängern, die Pausen abbauen und somit langsam auch in Richtung Dauermethode trainieren. Dreimaliges Training pro Woche wäre sinnvoll.

- „Tasten“ Sie sich an die 100m-Prüfungsstrecke heran: Trainieren Sie z. B. 4-6 x 25 m (Pause: 5 Sekunden) in Wettkampftempo. Lassen Sie dann die Pausen zunehmend weg: 50-25-25 m / 50-50 m usw.

Sie sollten mindestens zweimal die 100m-Strecke unter „Echtbedingungen“ – also mit Stoppuhr – testen, um die Prüfungssituation kennen zu lernen. Bringen Sie vorher den Körper durch lockeres Einschwimmen auf „Betriebstemperatur“. Üben Sie auch die Wenden und den Startsprung.

6. Spiel

Orientieren Sie sich an den Beschreibungen, Skizzen und Demovideos (Anhang IV bzw. Downloadbereich BaySPET-Portal).

Bedenken Sie, dass Sie die Aufgabenstellungen allein durchführen können, dass jedoch auch ein Training mit Freunden oder in Hobby- oder Vereinsmannschaften vorteilhaft ist, um die Techniken und die Ball- bzw. Körperkoordination in den Sportspielen zu verbessern.

7. Tanz

Hinweise zur Erstellung der Choreografie

Besonders wichtig sind:

Übereinstimmung von Musik und Bewegung:

- Charakter und Dynamik des Musikstückes spiegeln sich in Bewegungsformen und Körpertechniken wider
- Die Ausführungen sind abgestimmt auf Takt und Musikbögen („Tanzen im Beat“)
- Rhythmische Besonderheiten werden aufgegriffen und in Bewegung umgesetzt. (Rhythmusbausteine wie z.B. kurz-kurz-lang, Verlangsamung des Grundtempos, Akzente, off beat usw.)

Interessante und abwechslungsreiche Gestaltung der Choreografie /Vielfalt durch

- verschiedene Grundformen und Bewegungstechniken (u.a. auch Drehen, Springen, Bodenelemente, Arm- und Handbewegungen usw.)
- Variationen im Raum durch verschiedene Raumwege und -weiten (kurvig, geradlinig, raumgreifend, raumgebunden), Raumhöhen, Ebenen usw.
- Variationen in der Dynamik (Krafteinsatz, Spannung/Entspannung) und Art der Ausführung z.B. fließend, sanft, abrupt, plötzlich, ...

Möglich sind Elemente aus Streetdance, Breakdance, Jazzdance, Modern und Contemporary Dance, Gesellschaftstanz und weiteren aktuellen Tanzformen

Nicht gewünscht sind:

- Turnerische Elemente wie Rad, Handstand, Radwende usw.
- Gymnastische Bahnen, die dem Bodenturnen zuzuordnen sind (z.B. Anlauf mit Sprungkombinationen und gymnastischen Elementen auf der Diagonalen)
- Typische Aerobic-Kombinationen wie Kreuzschritt / grapevine, V-Step mehrfach am Ort wiederholt

Vorgehensweise bei der Erstellung der Choreografie

- Hören Sie sich die Musik mehrmals an und versuchen Sie, die Stimmung und den Charakter der Musik zu erfassen und spontan in Bewegungsformen umzusetzen!
- Lassen Sie sich auf Dynamik, Rhythmen, Akzente/besondere Betonungen in der Musik ein und entwickeln Sie passende Bewegungsbausteine zu einzelnen Abschnitten der Musik (z. B. vier Takte = 16 Zählzeiten)!
- Analysieren Sie die Struktur des Musikstücks: Taktart, Zählzeiten, Struktur (Intro, Strophe, Refrain usw.)!
- Setzen Sie Ihre Bewegungsideen passend zur Struktur zusammen und achten Sie auf fließende Übergänge!
- Überprüfen Sie Ihre Choreografie auf o. g. Merkmale!
- Üben Sie Ihren Tanz regelmäßig und mehrmals, sodass er sicher und flüssig beherrscht wird.
- Je sicherer die Abläufe sind, umso mehr sollten Sie an Ausdruck, Bewegungsweite und Präzision arbeiten.
- Lassen Sie Ihre Performance filmen und analysieren Sie diese kritisch nach o. g. Merkmalen.
- Üben Sie immer öfter auch ohne Spiegel!

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst

Redaktion: Vorsitz des Prüfungsausschusses für die Sporteignungsprüfung in Bayern mit Sitz am Institut für Sportwissenschaft der Universität Regensburg, 19.02.2026