

## 20m Sprint

### Testanweisung

Aus der Hochstartstellung (vgl. Abb.) ist eine 20 m lange Strecke barfuss möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando „Auf die Plätze – Pfiff!“. Das Startkommando wird von der Ziellinie aus gegeben. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird. Jede Testperson hat zwei Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet. Es soll alleine gelaufen werden, weil dadurch die Zeitnehmung genauer ist. Zur Zeitmessung sollen keine Lichtschrankensysteme verwendet werden (Einhaltung standardisierter Testbedingungen). Die Testvorbereitung muss intensive Aufwärmung, insbesondere der Beinmuskulatur beinhalten. Der Start darf einmal geübt werden.



### Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Laufschnelligkeit

**Testgeräte** Hallenboden (kein Tartan oder Rasen!), Stoppuhr, Pfeife, Start- und Zielmarkierungen (Klebeband und/oder Hütchen)

**Fehlerquellen** Frühstart, ungenaue Zeitnehmung, mangelhafte Starthilfe bei rutschigem Boden

**Besondere Hinweise** In Sporthallen Laufstrecke diagonal legen und auf ausreichende Auslauf- bzw. Bremsmöglichkeit achten. Absicherung des Auslaufes durch Matten (womöglich Weichboden). Startaufstellung durch HelferIn bzw. Helfer (Lehrerin bzw. Lehrer) kontrollieren lassen. Auf eine genaue Start- und Zielmarkierung achten. Ev. entlang der Laufstrecke Orientierungshilfen anbringen (Klebeband, Hütchen). Das Startkommando muss in gleichmäßigen Abständen erfolgen. Dadurch kann der Einfluss der Reaktionsschnelligkeit auf das Testergebnis minimiert werden.

**Zeitaufwand** Ca. 10 min für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

**Normwerte** Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben - männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	4,07	0,42	3,90	0,37	3,59	0,27	4,26	0,41	3,97	0,41	3,72	0,33
12	4,05	0,37	3,72	0,33	3,61	0,32	4,12	0,38	3,87	0,40	3,67	0,31
13	4,00	0,38	3,71	0,37	3,61	0,34	4,10	0,39	3,80	0,38	3,67	0,28
14	3,91	0,39	3,56	0,36	3,43	0,31	4,09	0,40	3,67	0,35	3,57	0,22
15	3,75	0,38	3,43	0,35	3,34	0,33	4,07	0,50	3,57	0,35	3,54	0,20

MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung