

# 3000m LAUF

## (Eignungsprüfung 2022)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Testaufgabe</b>      | Auf einer Rundbahn eine Langstrecke innerhalb einer vorgegebenen Zeit laufen.  |
| <b>Testbeschreibung</b> | <p>Die Testpersonen starten in Gruppen und laufen 3000 m (7,5 Runden auf einer 400-m-Bahn). Die Zwischenzeiten werden angesagt. Die Gesamtzeit wird ermittelt.</p> <p>Jede Testperson hat einen Versuch.</p> |
| <b>Messung</b>          | Die Gesamtzeit wird in Minuten und vollen Sekunden ermittelt.  |
| <b>Testaufbau</b>       | Die benutzte Rundbahn muss vermessen sein (Distanz in vollen Metern).  |
| <b>Testmaterialien</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Stoppuhr</li><li>• Startnummern</li></ul>  |
| <b>Wertung</b>          | <p>Die Minimalanforderungen lauten:</p> <p><b>Frauen: 15:16 min</b><br/><b>Männer: 13:25 min</b></p>   |