

Die Sporttestung

Die BHAK für Führung und Sicherheit stellt besonders im außerschulischen Erweiterungsbereich hohe sportliche und physische Anforderungen. Daher werden alle Interessentinnen und Interessenten einer sportlichen Testung unterzogen, damit es in weiterer Folge zu keiner körperlichen Überbelastung kommen kann.

Die Abnahme der sportlichen Leistung erfolgt im Rahmen der Aufnahmetage durch die Sportlehrer der Schule.

Testumfang

- ▶ 2000 m Lauf auf der Laufbahn
 - Männlich: 9 Min 30 Sek
 - Weiblich: 10 Min 36 Sek
- ▶ Bumerang-Lauf
 - Männlich: 16,7 Sekunden oder schneller
 - Weiblich: 18,2 Sekunden oder schneller
- ▶ Handstandaufschwingen und abrollen
- ▶ Als Beleg für eine ausreichende Schwimmfähigkeit ist das Österreichische Schwimmbzeichen, Klasse Allroundschwimmer, nachzuweisen

Trainingsplan für sportliche Testung

Hier ist ein [Link](#) zum Plan.