

# **Test der körperlichen und motorischen Fähigkeiten 2026**

## **Richtlinien**

### **Beschreibung der Prüfungsdisziplinen und Kriterien**

## Richtlinien

In Anbetracht der besonderen Anforderungen, welche ein Sportstudium an die Studierenden stellt, ist die Zulassung zu den Studiengängen der Sport- und Bewegungswissenschaften von einem Test der körperlichen und motorischen Fähigkeiten (TKMF) abhängig. Das Bestehen des TKMF ist eine Bedingung für die definitive Zulassung zu diesen Studiengängen (Hauptfach, Zusatzfächer, BSc\_SI und BA\_SI).

Die Kandidaten oder die Kandidatinnen mit einem ärztlichen Dispens werden nicht zum TKMF zugelassen.

### Der TKMF umfasst sechs Bereiche:

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| I. Leichtathletik | IV. Körperliche Ausdrucksformen |
| II. Dauerlauf     | V. Spiele                       |
| III. Geräteturnen | VI. Wassersport                 |

Die Prüfungen jedes Bereichs beinhalten Evaluationskriterien und Punkte.

Pro Bereich beträgt die Maximalpunktzahl 16; ein Minimum von 8 Punkten muss in mindestens fünf von sechs Bereichen erreicht werden.

#### Bedingungen für das Bestehen<sup>1</sup>:

- $\geq 54$  Punkte
- 5 Bereiche  $\geq 8$  Punkte
- Kein Bereich  $< 5$  Punkte
- Teilnahme an allen TKMF-Prüfungsdisziplinen

Gemäss der kantonalen Verordnung werden die Studienplätze in der Reihenfolge der beim TKMF erzielten Resultate zugeteilt, wenn mehr Studienanwärterinnen und -anwärter den TKMF bestanden haben, als Studienplätze zur Verfügung stehen.

Das Bestehen oder Nichtbestehen des TKMF sowie die erreichte Gesamtpunktzahl pro Bereich werden schriftlich per Post mitgeteilt.

---

<sup>1</sup> Sollte der TKMF ausnahmsweise nur 5 Bereiche umfassen, gelten folgende Bedingungen für das Bestehen:  $\geq 45$  Punkte; 4 Bereiche  $\geq 8$  Punkte; kein Bereich  $< 5$  Punkte; Teilnahme an allen TKMF-Prüfungsdisziplinen.

### **Gültigkeit:**

Ein bestandener TKMF gilt ausschliesslich für die Aufnahme eines Bachelorstudiums in Sport- und Bewegungswissenschaften (Haupt- oder Nebenfach) im Herbst desselben Jahres. Er kann nicht auf das folgende akademische Jahr übertragen werden. Das bedeutet, dass mindestens ein Kurs in Sport- und Bewegungswissenschaften im akademischen Jahr nach Bestehen des TKMF absolviert werden muss. Ist dies nicht der Fall, wird das Bestehen des TKMF für ungültig erklärt und der oder die Kandidat/in muss den TKMF wiederholen, wenn er oder sie weiterhin ein Bachelorstudium in Sport- und Bewegungswissenschaften (Haupt- oder Nebenfach) aufnehmen möchte.

### **Test nicht bestanden oder Rückzug:**

Der/die Kandidat/in kann das Studium in Sport- und Bewegungswissenschaften nicht aufnehmen. Die Immatrikulation an der Universität Freiburg wird jedoch aufrechterhalten und er/sie wird über einen möglichen Wechsel des Studiengangs und die zu unternehmenden formellen Schritte informiert. Ein zweiter und zugleich letzter Versuch wird dem/der Kandidat/in im nächsten Studienjahr gewährt. Im Falle einer Verletzung während des Tests wird keine Disziplin validiert, sofern ein Arztzeugnis spätestens innerhalb von 5 Werktagen nach Ende des TKMF per E-Mail an [sport-scimed@unifr.ch](mailto:sport-scimed@unifr.ch) gesendet wird. Der/die Kandidat/in kann sich in einem solchen Fall im nächsten Jahr erneut einschreiben und behält das Recht, den Test zweimal abzulegen. Zieht sich ein/e Kandidat/in von der Prüfung zurück, ohne ein ärztliches Attest vorzuweisen, gilt der Test als nicht bestanden. Dementsprechend kann der Test nur noch einmal wiederholt werden.

### **Einsprache:**

Gegen die Entscheidungen der Testleitung kann Einsprache erhoben werden. Eine Einsprache muss innerhalb von 30 Tagen nach Bekanntgabe der Resultate des Tests schriftlich eingereicht werden. Das Datum des Poststempels ist massgebend für die Einhaltung der Frist. Die begründete Einsprache ist per Einschreiben an das Dekanat der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen und Medizinischen Fakultät (Chemin du Musée 8, 1700 Freiburg) zu senden. Lediglich ein willkürlicher Form- oder Organisationsfehler dient als legitime Grundlage einer Beschwerde. Unbegründete oder zu spät eintreffende Einsprachen können nicht berücksichtigt werden.

### **Datum und Fristen des TKMF 2026:**

- Der TKMF findet am 6. Und 7. Juli 2026 statt.
- Die Einschreibefrist zum TKMF endet am 10. Juni 2026. Nach diesem Datum ist keine Anmeldung mehr möglich.
- Die Zahlungsfrist für die Anmeldegebühr zum TKMF endet am 10. Juni 2026. Wird die Gebühr bis zu diesem Datum nicht bezahlt, so wird die Anmeldung für den TKMF storniert.

**Weitere Informationen:**

Alle Dokumente und Informationen zum TKMF (kantonale Verordnung, Einschreibungsformular, Musikauswahl für die Prüfung der körperlichen Ausdrucksformen, Anleitungsvideos usw.) sind unter <http://www.unifr.ch/go/testsport> verfügbar.

Von der Math.-Nat. & Med. Fakultät am 14. April 2008 gutgeheissen,  
Revidierte Version vom 31. Januar 2026

# I. Leichtathletik

## Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden vier Prüfungsdisziplinen bewertet. Pro Prüfungsdisziplin können maximal 4 Punkte erzielt werden.

### 1. Pendellauf: 3x 10 m hin und zurück (6 x 10 m) mit Stab (2 Versuche)

Beschreibung: Beim Start hält der/die Kandidat/in einen Stab in einer Hand. Die beiden anderen Stäbe liegen senkrecht auf der Startlinie. Während des Laufs legt der/die Kandidat/in den Stab hinter der gegenüberliegenden Linie (Distanz: 10 m) ab (nicht fallen lassen oder werfen), holt den nächsten Stab auf der Startlinie usw. (siehe Video).

Männer	Frauen	Punkte
≤14.10 Sek	≤15.70 Sek	4
≤14.80 Sek	≤16.50 Sek	3
≤15.50 Sek	≤17.30 Sek	2
15.51 oder mehr	17.31 oder mehr	1
Abbruch während der Prüfung	Abbruch während der Prüfung	0

Hinweis: Wenn der/die Kandidat/in den Stab wirft/fallen lässt statt ihn abzulegen oder wenn der Stab beim Ablegen die Linie berührt, wird der Test gestoppt und der/die Kandidat/in erhält automatisch 1 Punkt für diesen Test.

### 2. Wurf (mit Medizinball) (2 Versuche)

**(4 Punkte)**

Technik: Medizinballstoss (= Kugelstoss) einarmig und Überkopfwurf (= Speerwurf) beidarmig

Beschreibung: Die Kandidaten stossen zuerst den Medizinball mit dem 3er-Anlauf und werfen anschliessend einen zweiten Medizinball beidarmig über Kopf (siehe Video). Es wird nur eine Wurfseite geprüft.

Medizinball: Frauen 2kg  
Männer 3kg

Kriterien:

- Korrekter Anlauf:
  - Rechts Hände: Links-rechts (Impulsschritt)-Links
  - Links Hände: Rechts-links (Impulsschritt)-rechts
- Anlaufrhythmus: jam-ta-tam

- Ganzkörperstreckung
- Kugel (stossen): Ellbogen hoch
- Speer (Überkopfwurf): Gestreckte Arme
- Gestrecktes Stemmbein

### 3. Hochsprung (2 Versuche)

**(4 Punkte)**

Technik: Fosbury Flop (siehe Video)

Lattenhöhe: 40 cm unter der Körpergrösse oder höher

Kriterien:

- Anlauf (sie müssen eine Anlaufmarke haben)
- Absprung: in Laufrichtung
- Aktives Schwungbein
- Ganzkörperstreckung
- Lattenüberquerung

### 4. Hürden (2 Versuche)

**(4 Punkte)**

Technik: Hürdenlauf im 4er-Rhythmus (siehe Video)

Hürden für Frauen: Höhe 76 cm, Abstand zwischen den Hürden 8.50 m

Hürden für Männer: Höhe 92 cm, Abstand zwischen den Hürden 9.14 m

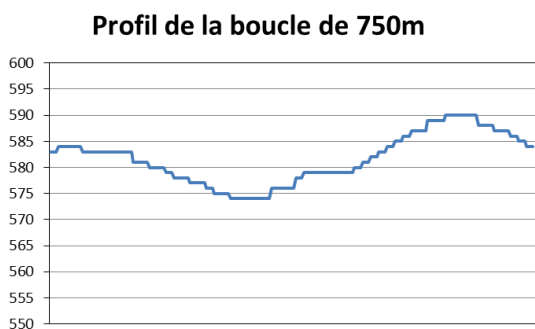
Kriterien:

- Rhythmus
- Richtiges Schwungbein
- Richtiges Nachziehbein
- Aktives und hohes Laufen zwischen den Hürden
- Überlaufen und nicht überspringen der Hürden

## II. Dauerlauf

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Während **30 Minuten** in einem Gelände mit flachen und ansteigenden Abschnitten die grösstmögliche Distanz zurücklegen. Der Dauerlauf findet auf einer 750 m langen Schlaufe statt, deren Profil unten dargestellt ist (der nachstehend aufgezeichnete Ausgangspunkt dient zur Information und kann geändert werden).



Punkte	Distanz (m)	
	Männer	Frauen
16	7200	6300
15	7000	6100
14	6800	5900
13	6600	5700
12	6400	5500
11	6200	5300
10	6000	5100
9	5800	4900
8	5600	4700
7	5400	4500
6	5200	4300
5	5000	4100
4	4800	3900
3	4600	3700
2	4400	3500
1	4200	3300

Die Prüfungsleitung behält sich das Recht vor, die Organisationsform oder den Austragungsort des Dauerlaufs zu ändern, wenn die Strecke als nicht praktikabel erachtet wird oder wenn die Sicherheitsbedingungen aufgrund von schlechtem Wetter nicht gewährleistet sind. In diesem Fall kann das Rennen ausnahmsweise auf einer Leichtathletikbahn oder einem Kunstrasenplatz, oder in einer Sporthalle organisiert werden.



### III. Gymnastik und Geräteturnen

#### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden zwei Gerätebahnen bewertet. Für jede Gerätebahn hat man nur einen Versuch. Pro Bahn können maximal 8 Punkte erzielt werden.

Kriterien	Punkte
Ausführung der Gerätebahn (erfolgreiche Elemente)	4
Körperhaltung, Beherrschung der Grundhaltungen C/I, Umfang der Bewegungen, Bewegungsfluss	4

#### 1. Gerätebahn Nr. 1 (siehe Video)

##### Reck (auf Schulterhöhe)

Seitstand vl. Felgaufschwung – Felge rw. – Aus dem Stütz Rückschwung zum Niedersprung

##### Boden

Rolle rw. – Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Dr. – Hochschwingen zum Handstand und zurück – auf zwei längsgestellten zweiteiligen Schwedenkasten Hochschwingen zum Handstand und sich auf eine dicke Matte fallen lassen, der Körper bleibt gestreckt (Pose I), die Landung ist flach auf dem Rücken

##### Barren

Aussenquerstand vl.: Sprung ab Reuther zum Vschw. – Rschw., Vschw., Rschw., Vschw., Rschw. – Wende zum Nsprg.

##### Sprünge

Strecksprung mit  $\frac{1}{1}$  Dr.

## 2. Gerätebahn Nr. 2 (siehe Video)

### Boden

In Rücklage mit den Armen in Hochhalte auf dem Boden liegen, die Position C+ einnehmen und 3 Sekunden halten, in die Kerze mit den Armen am Boden und die Position 2 Sekunden halten, vorwärts rollen bis zum Stand mit den Armen in der Hochhalte

### Ringe

Den Körper anheben und rückwärts drehen zum Sturzhang, aus dem Sturzhang drehen zum Beugehang, 2 Sekunden halten und senken zum Stand.

### Schaukelringe

Vschkl., Rschkl., Vschkl., Rschkl., Vschkl., Rschkl., Vschkl. mit  $\frac{1}{2}$  Dr. – Vschkl. mit  $\frac{1}{2}$  Dr. – Vschkl. – Rschkl. zum Nsprg.

### Boden

Rolle vw. – Rad – Hochschwingen zum Handstand, abrollen zum Stand.

### Schulstufenbarren

Unterschwung aus Stand über den niederen Holmen

### Sprünge

Sprungrolle auf 2 dicke Matten

## IV. Körperliche Ausdrucksformen

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Tänzerische Interpretation eines vorgegebenen Musikstückes (1 Versuch).

Das Ziel dieser Gestaltung ist es, den körperlichen Ausdruck, die Kreativität und die musikalische Interpretation zu fördern. Turnelemente/Bewegungen werden daher nicht erwartet und ihre Verwendung kann zu einem Punktabzug führen.

**Choreografie:** freie individuelle Gestaltung, ohne Requisiten

**Musik:** aus 4 gegebenen Musikstücken auszuwählen (die Musikkwahl der vorgegebenen Mixes kann von der TKMF-Website zum Üben heruntergeladen werden):

Mix 1 – Only
Mix 2 – Mirror of time
Mix 3 – Atlantis
Mix 4 – Santorini Coffee

**Dauer:** ungefähr 1'30'' Minute (hängt von gewähltem Mix ab). ACHTUNG: es dürfen nur genau die vorgegebenen Musiksequenzen von der TKMF-Website für die Choreografie verwendet werden.

Kriterien	Punkte
<b>Körper</b> (genaue, dynamische, kontrollierte und koordinierte Körperbewegungen)	4
<b>Tänzerische Umsetzung</b> (Rhythmus, musikalische Umsetzung, Bewegung im Raum, Spannungsbogen)	4
<b>Ausdruck</b> (Art und Weise der Darbietung – Präsenz)	4
<b>Kreativität</b> (Originalität, Variabilität und Authentizität der Choreografie)	4

## V. Spiele

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden zwei Spiele bewertet. Pro Spiel können maximal 8 Punkte erzielt werden.

#### 1. Basketball 5:5 oder 4:4

Kriterien	Punkte
<b>Offensiv-Verhalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel mit/ohne Ball</li> <li>• Spielgestaltung (Zweikampfverhalten, Zuspiel, Korbwurf, Spielfluss)</li> <li>• Offensive technische Gesten (Pass, Dribbling, Korbwurf, usw.)</li> </ul>	4
<b>Defensiv-Verhalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellungsspiel</li> <li>• Kampfgeist</li> <li>• Defensive technische Gesten (Pass abfangen, umschalten, kontern, usw.)</li> </ul>	4

#### 2. Volleyball

Der Ablauf im Volleyball beinhaltet zwei Teile: eine individuelle Übung und das Spiel im 3:3 oder 2:2. Pro Teil können maximal 4 Punkte erzielt werden.

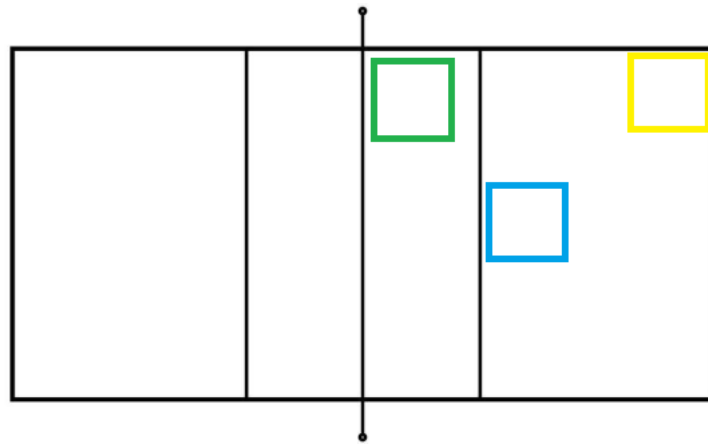
##### a) Individuelle Übung (2 Versuche)

**(4 Punkte)**

Die individuelle Übung wird nach der folgenden Beschreibung und den folgenden Kriterien durchgeführt (siehe Video):

- 1) Der Kandidat oder die Kandidatin steht innerhalb des gelben Quadrates (2 x 2 m) und hält den Ball oberhalb von seinem/ihrem Kopf in beiden Händen. Anschliessend wirft er/sie den Ball auf den Boden und spielt eine **Manchette** mit beiden Füßen im gelben Quadrat in Richtung Mitte des Volleyballfeldes, in das blaue Quadrat (2 x 2 m).
- 2) Im blauen Quadrat fängt er/sie den Ball oberhalb von seinem/ihrem Kopf, mit beiden Füßen im Quadrat stehend und mit den Schultern zum grünen Quadrat (2 x 2 m) ausgerichtet. Er/sie wirft den Ball in die Luft und spielt den Ball innerhalb des blauen Quadrats mit einem **Pass** in das grüne Quadrat.
- 3) Im grünen Quadrat fängt er/sie den Ball oberhalb von seinem/ihrem Kopf. Er/sie

macht einen bis zwei Schritte rückwärts, weg vom Netz. Um anschliessend einen **Standangriff** in das gegenüberliegende Feld (9 x 9 m) zu spielen, bei dem der Ball eine Vorwärtsrotation erhält.



**b) Spiel 3:3 oder 2:2**

**(4 Punkte)**

Das Spiel findet im 3:3 oder 2:2 auf einem Halbfeld (4.5 x 9 m) mit einer Netzhöhe von 2.24 m statt. Das Anspiel erfolgt von unten oder mit einem Pass hinter der 3 m Linie. Wir versuchen möglichst oft innerhalb des Teams einen Aufbau mit 3 Ballberührungen zu gewährleisten.

Kriterien:

Der Kandidat oder die Kandidatin wird individuell bewertet und die Stärke von seinen/ihren Mitspielern und Mitspielerinnen ist nicht relevant. Sein/ihr Ziel ist es mit jeder Ballberührung, die er/sie hat, das Spiel zu verbessern und den Ball im Spiel zu behalten. Weiter ist es wichtig, wie er/sie sich ohne Ball auf dem Volleyballfeld bewegt. Sein/ihr persönliches Engagement und positives Verhalten im Team zählen ebenfalls zu den Kriterien.

**Änderungen in den Organisationsformen vorbehalten (abhängig von der Anzahl der Kandidatinnen und Kandidaten).**

## VI. Wassersport

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden vier Prüfungsdisziplinen bewertet. Für jede Prüfungsdisziplin hat man nur einen Versuch. Pro Prüfungsdisziplin können maximal 4 Punkte erzielt werden.

Kleidung: Enganliegende Badehose obligatorisch (keine Shorts), Nasenklammern sind verboten.

#### 1. 25 m unter Wasser schwimmen, «Brusttauchzug»: Start mit einem Kopfsprung und Auftauchen nach Anschlagen an der Wand nach 25 m (siehe Video)

Kriterien	Punkte
Taucht 25 m. Die Arm- und Beinbewegungen sind richtig ausgeführt und koordiniert (zwei klar erkennbare Gleitphasen)	4
Taucht 25 m. Die Arm- und Beinbewegungen werden teilweise angepasst (eine klar erkennbare Gleitphase)	3
Taucht 25 m. Die Arme und/oder Beine werden nur sporadisch eingesetzt und das Tauchschwimmen weist keine Gleitphase auf. Taucht 25m. Führt eine asymmetrische (unkorrekte) Bewegung der Beine beim Brustschwimmen aus.	2
Auftauchen oder Berühren der Wasseroberfläche, bevor die Wand nach 25m berührt wird, und/oder nicht korrekter Kopfsprung (Eintauchen mit Armen und Kopf voran).	1

#### 2. 50 m Crawlschwimmen, Atemtechnik: Dreierhythmus (siehe Video)

Kriterien	Punkte
Schwimmt 50 m ohne Unterbruch und beherrscht den Schwimmstil sowie den 3er-Atemrhythmus in regelmässiger Ausführung.	4
Schwimmt 50 m ohne Unterbruch jedoch mit leichten Makeln in der Arm-, Bein-, Kopfarbeit oder der Koordination Kopf-Arme-Beine (z.B. Veränderung der Regelmässigkeit des 3er-Atemrhythmus).	3
Schwimmt 50 m ohne Unterbruch jedoch mit auffallenden Makeln in der Arm-, Bein-, Kopfarbeit oder der Koordination Kopf-Arme-Beine.	2
Unterbricht den Schwimmstil vor 50 m oder weist gravierende Fehler auf.	1

3. Rückenschwimmen: 25 m auf dem Rücken mit wechselseitigem Beinschlag mit ausgestreckten Armen in der Verlängerung des Körpers (Streamline Pfeilposition) (siehe Video)

Kriterien	Punkte
Schwimmt 25 m in der optimalen hydrodynamischen Position mit korrektem und effizientem Beinschlag.	4
Kann die optimale hydrodynamische Position nicht auf der ganzen Strecke einhalten oder der Beinschlag ist ineffizient.	3
Verändert die Stellung der Arme und/oder des Kopfes. Der Beinschlag wird überwiegend von den Knien und nicht von den Hüften ausgeführt.	2
Beckenbereich liegt markant tief im Wasser oder die Kandidatin/der Kandidat hat Schwierigkeiten, an der Wasseroberfläche zu bleiben.	1

4. Zurücklegen von 100 m Kraulschwimmen mit Zeitmessung. Für das Wenden wird keine spezielle Technik verlangt (nur die Wand berühren und weiterschwimmen)

Kriterien		Punkte
Männer	Frauen	
< 1'20"	< 1'27"	4
von 1'21" bis 1'25"	von 1'28" bis 1'33"	3
von 1'26" bis 1'35"	von 1'34" bis 1'44"	2
> 1'35"	> 1'44"	1
Nicht die gesamten 100 m werden im Kraulschwimmen zurückgelegt.	Nicht die gesamten 100 m werden im Kraulschwimmen zurückgelegt.	
Abbruch während der Prüfung	Abbruch während der Prüfung	0