

Information zur Einstellungsprüfung – Sporttest

Sporttest						
Note	1	2	3	4	5	6
Wechselsprünge (30 s)	54	53-50	49-46	45-42	41-38	37-0
Klimmzüge (Anzahl)	15	14-11	10-7	6-3	2-1	0
Kasten-Bumerang-Test 3 Durchgänge (min)	< 1:25	1:25-1:31	1:32-1:38	1:39-1:45	1:46-1:52	> 1:52
1000 m-Lauf (min)	3:09	3:10-3:30	3:31-3:50	3:51-4:10	4:11-4:30	>4:30
Streckentauchen (m)	33	32-26	25 -20	19 - 14	13 - 8	7-0
50m-Schwimmen (s)	34:0	34:1-38:0	38:1-42:0	42:1-46:0	46:1 - 50:0	>50:0
Drehleitersteigen (s)	30	31-40	41-50	51-60	61-70	>70

Der Sporttest besteht aus mehreren Übungen:

- 1.000 Meter Lauf
- 50 Meter Schwimmen
- Streckentauchen
- Wechselsprünge
- Klimmzüge
- Drehleitersteigen
- Kasten-Bumerang-Test

1.000 Meter Lauf

Bewerber (m/w/d) müssen eine Strecke von 1.000 Metern laufen.

Mindestanforderung: 4:10 Minuten

Schwimmen - 50 Meter

Die 50 Meter beginnen wahlweise mit einem Sprung von Startblock oder Start aus dem Becken. Dann werden zwei Bahnen über jeweils 25 Meter im Freistil geschwommen. Technische Hilfsmittel wie Schwimmbrille oder Flossen sind nicht erlaubt.

Mindestanforderung: 46 Sekunden

Vorbereitung: Startsprung und Wende üben, regelmäßiges Schwimmtraining

Streckentauchen

Gestartet wird im Wasser. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein. Technische Hilfsmittel wie Schwimmbrille sind nicht erlaubt.

Mindestanforderung: 14 Meter

Vorbereitung: Atemübungen, Tauchübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Armzugs

Wechselsprünge

Unter Wechselsprüngen versteht man das beidbeinige Überspringen einer Langbank. Hin und zurück zählen als zwei Wechselsprünge. Die Zeit beträgt 30 Sekunden.

Mindestanforderung: 42 Wechselsprünge in den 30 Sekunden

Vorbereitung: Sprungtraining, Seilspringen, Wechselsprünge

Klimmzüge

Klimmzüge kennt wohl jeder. Man hängt an einer Stange und zieht sich hoch. Das Kinn sollte dabei am Ende über Stangenhöhe kommen - nur dann zählt der Klimmzug. Die Art des Griiffs an der Stange ist dabei nicht relevant.

Mindestanforderung: 3 Klimmzüge

Vorbereitung: Hanteltraining, Schrägklimmzüge, Klimmzüge

Drehleitersteigen

Im Zusammenhang mit dem Sporttest wird auch das Drehleitersteigen auf Zeit durchgeführt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen eine 30 Meter hohe Drehleiter gesichert hochsteigen. Dabei müssen sie unter 70 Sekunden bleiben, um mindestens die Note 5 zu erlangen.

Kasten-Bumerang-Test

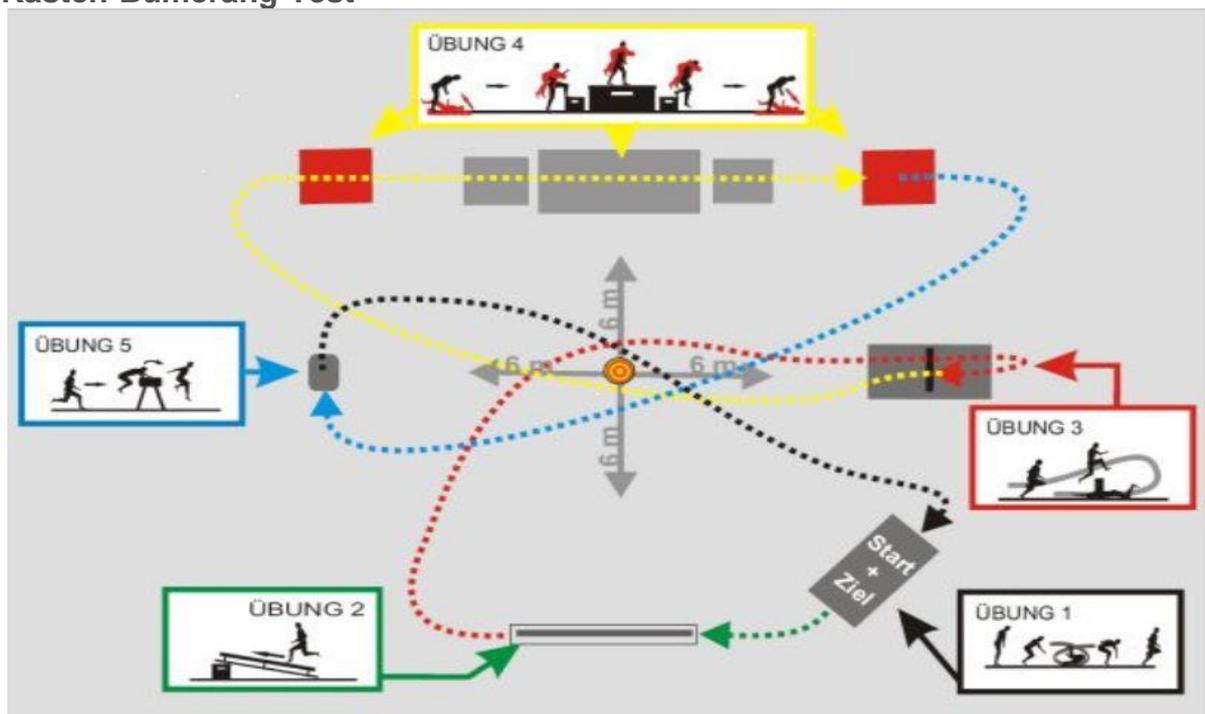
Runde 1:

- Start ist bei Übung 1 mit einer Rolle vorwärts
- es geht direkt weiter zur Übung 2: über die Langbank balancieren – beim Abgang muss ein Fuß auf dem kleinen Kasten aufsetzen
- um den Leitkegel zur Übung 3: über das Kastenteil springen – zurück durch das Kastenteil kriechen
- um den Leitkegel zur Übung 4: einen 30 Kilogramm schweren Übungskörper aufnehmen – über die Kastentreppe tragen (Gewicht darf den Boden nicht berühren) – Gewicht ablegen
- um den Leitkegel zur Übung 5: Sprung über einen 135 Zentimeter hohen Bock – um den Leitkegel herum zurück zur Matte
- **Runde 2 und 3** wie Runde 1
- am Ende der dritten Runde über die Matte laufen – Ende.

Mindestanforderung: 1:45 Minuten

Vorbereitung: Sprungtraining, Sprinttraining, Treppen steigen mit Gewicht, Balanceübungen

Kasten-Bumerang-Test



Runde 1: Start ist bei Übung 1 mit einer Rolle vorwärts - direkt weiter zur Übung 2 – über die Langbank balancieren – beim Abgang muss ein Fuß auf dem kleinen Kasten aufsetzen – um den Leitkegel zur Übung 3 – über das Kastenteil springen – zurück durch das Kastenteil kriechen – um den Leitkegel zur Übung 4 über die Kastentreppe laufen – um den Leitkegel zur Übung 5 – Sprung über den Bock (135 Zentimeter hoch) – um den Leitkegel zurück zur Matte – Runde 2 und 3 wie Runde 1 am Ende der dritten Runde über die Matte laufen – Ende des Test