



Informationen zum Sporttest

Sehr geehrte Bewerberin, sehr geehrte Bewerber,

auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zum Sporttest im Auswahlverfahren zur Ausbildung im Rettungsdienst. Wir empfehlen Ihnen sich auf den Sporttest vorzubereiten. Neben den verschiedenen Übungen finden Sie weiter unten auch die Bewertungsgrundlage.

Bitte nehmen Sie für den Sporttest entsprechende Bekleidung mit Turnschuhen mit heller Sohle mit. Richten Sie sich vorsorglich bitte auch darauf ein, den 3000m-Lauf draußen durchzuführen. Bitte bringen Sie auch hierfür der Witterung angemessene Sportbekleidung mit.

Bewertung

Folgende Tabelle gilt für die Bewertung in den Einzeltests:

	Station	Punkte	Ergebnis		
			5	3	1
1	Balancieren		<50 Sek.	50-60 Sek.	>60 Sek./n.d.
2	Liegestütze		15 Wdh.	10-14 Wdh.	<10 Wdh.
3	Wechselsprünge		>41 Wdh.	30-41 Wdh.	<30 Wdh.
4	Beugehang		20 Sek.	15-20 Sek.	<15 Sek.
5	Seitlicher Medizinballwurf		7,5m	6m - 7,5m	<6m
6	CKCU-Test		>23 Wdh.	18-22 Wdh.	<18Wdh.
7	Kasten-Bumerang-Test		<19 Sek.	19-25 Sek.	>25 Sek.
8	3000m-Lauf		<15:00 Min.	15:00 – 21:00	>21 Min.

Eine nicht angetretene oder abgebrochene Einzelaufgabe wird mit 1 Punkt bewertet. Maximal eine Einzelaufgabe darf mit 1 Punkt bewertet werden. Werden mehr als eine Einzelaufgabe mit 1 Punkt bewertet, so gilt der gesamte Sporttest als nicht bestanden.

Das Ergebnis wird prozentual aus den maximal erreichbaren Punkten berechnet und zusammen mit dem Online-Test kumuliert (Gewichtung jeweils 50%).



Informationen zum Sporttest

Punkte	Prozent
40	100,0%
39	97,5%
38	95,0%
37	92,5%
36	90,0%
35	87,5%
34	85,0%
33	82,5%
32	80,0%
31	77,5%
30	75,0%
29	72,5%
28	70,0%
27	67,5%
26	65,0%
<26	0,0%

Wird ein Fehler im Testablauf einer Einzelaufgabe festgestellt, so gilt dieser Versuch als nicht bestanden. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann, sofern möglich, einen zweiten Versuch unternehmen. Scheitert auch der zweite Versuch aufgrund eines Fehlers, so wird dieser Test mit 1 Punkt bewertet. Die Einzelaufgabe gilt als Nicht-Bestanden.

Tests

1. Balancieren

Vorbereitung
Schwebebalken, rechts und links mit Matten gesichert, falls jemand hinunterfällt. In der Mitte befindet sich ein Medizinball. Die Wendemarkierungen werden vorne und hinten mit Klebeband markiert. Ein Gewicht mit 2 Kg wird auf dem Schwebebalken platziert.
Ziel
Die Testaufgabe dient der Überprüfung des Gleichgewichts
Durchführung
<ul style="list-style-type: none"> - Die Testperson steht vor dem Schwebebalken - Auf Signal besteigt die Testperson den Schwebebalken und balanciert bis zum Gewicht (2kg) und nimmt diesen mit einer Hand auf - Die Wendemarkierung wird überlaufen und über den Schwebebalken zurück zum Start balanciert. - Das Gewicht wird in die andere Hand verlagert und die Person transportiert ihn zurück zum Ablagepunkt. Dort wird das Gewicht abgelegt. - Die Person übertritt die Wendemarkierung und balanciert zurück zum Start - Während des Balancierens wird ein Medizinball in der Mitte überschritten
Anforderung
<ul style="list-style-type: none"> - Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle - Keine Fehler - Max. 2 Versuche
Fehler
<ul style="list-style-type: none"> - Die Person fällt vom Schwebebalken - Das Gewicht fällt runter - Es wird nicht innerhalb der Wendemarkierung gewendet - Das Hindernis wird heruntergestoßen oder die Beine daran vorbeigeführt





2. Liegestütze

Vorbereitung
Auf freiem Boden
Ziel
Die Testaufgabe überprüft die dynamische Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur, sowie der Rumpfstabilität.
Durchführung
<ul style="list-style-type: none">- Die Testperson geht in Liegestützposition, die Hände sind auf Höhe der Schultergelenke, die Füße geschlossen, der Rumpf gerade.
Anforderung
<ul style="list-style-type: none">- Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle- Keine Fehler- Max. 2 Versuche
Fehler
<ul style="list-style-type: none">- Ein Körperteil wird abgelegt- Es kommt zu einer Hohlkreuzhaltung- Das Becken wird angehoben- Die Beine sind nicht geschlossen- Die Arme sind unvollständig gebeugt oder gestreckt

3. Wechselsprünge

Vorbereitung
Pylonen mit einer Höhe von ca. 30cm auf denen eine Stange abgelegt wird. Handzähler
Ziel
Die Testaufgabe dient der Überprüfung der Schnellkraftausdauer und Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten und der Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck.
Durchführung
<ul style="list-style-type: none">- Die Testperson steht seitlich neben dem Hindernis und beginnt beim Startsignal das Hindernis mit beiden Beinen wechselseitig zu überspringen. Die Testdauer beträgt 30 Sekunden.
Anforderung
<ul style="list-style-type: none">- Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle- Keine Fehler- Max. 2 Versuche
Fehler
<ul style="list-style-type: none">- Einbeiniger Absprung- Frontaler Absprung: die Person springt nicht seitlich über das Hindernis- Das Hindernis wird umgestoßen (Pylonen und/oder Stange)



4. Beugehang

Vorbereitung
Aufbau einer Klimmzugstange.
Ziel
Die Testaufgabe „Beugehang“ dient der Überprüfung der lokalen statischen Kraftausdauer der Armbeuge- und Handmuskulatur. Die Testperson hängt frei mit gebeugten Armen im Kammgriff an einer Stange, so dass das Kinn ohne Berührung über der Stange verbleibt.
Durchführung
<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Testperson greift schulterbreit im Kammgriff an die Klimmzugstange. Dann nimmt sie die Ausgangsposition mit gebeugten Armen ein, so dass das Kinn oberhalb der Klimmzugstange gehalten werden kann. Das Einnehmen der Ausgangsposition muss ohne freihängende Klimmzugbewegung direkt mit einer Aufstiegshilfe erfolgen können. <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Zeitmessung beginnt sobald die Testperson die Beugehangposition erreicht hat.
Anforderung
<ul style="list-style-type: none"> - Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle - Keine Fehler - Max. 2 Versuche
Fehler
<ul style="list-style-type: none"> - Unruhige Körperhaltung: Die Testperson fängt aufgrund nachlassender Kräfte an mit den Beinen zu strampeln oder zu schwingen, um das Kinn oberhalb der Stange zu halten. Die Verletzungsgefahr nimmt zu und die korrekte Testposition ist nicht mehr eindeutig erkennbar. - Griffhaltung weiter oder enger als Schulterbreit: Die Testperson ist in einer abweichenden Ausgangsposition gestartet oder verändert sie durch das Nachgreifen der Hände. Es werden andere muskuläre Anteile in die Testaufgabe einbezogen. - Ablegen des Kinns auf der Klimmzugstange: Die Testperson versucht bei nachlassenden Kräften eine Entlastung zu finden, indem sie das Kinn aufstützt. - sofortiges Abbruchkriterium: Verlassen der gültigen Halteposition, Wechsel der Griffhaltung



Informationen zum Sporttest





5. Seitlicher Medizinballwurf

Vorbereitung
Medizinball mit vordefinierter Wurfstrecke und Abwurflinie. Wurfrichtung ist in eine Hallenecke. Die Vorderkante einer Bank ist in 7,5m von der Abwurflinie entfernt.
Ziel
Die Testaufgabe „seitlicher Medizinballwurf“ überprüft die Schnellkraft und die Koordination der Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur. Die Testperson wirft in einem Wertungsdurchgang pro Seite einen 3 kg Medizinball möglichst weit ($\geq 7,50$ m) aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung nach vorn.
Durchführung
Ausgangsposition: <ul style="list-style-type: none">• Die Testperson steht seitlich zur Abwurflinie und greift den Medizinball mit beiden Händen. Sie nimmt eine deutliche Kniebeugeposition ($100-120^\circ$ innerer Kniewinkel) ein. Sie rotiert den Oberkörper in gestreckter Haltung leicht entgegengesetzt zur Wurfrichtung, so dass der Medizinball mit gestreckten Armen seitlich außen neben dem Knie gehalten werden kann. Durchführung: <ul style="list-style-type: none">• Aus einer aufeinander abgestimmten Beinstreckung, Rumpfrotation und seitlich geführten Wurfbewegung wird der Medizinball soweit wie möglich nach vorn geworfen. Ein weiteres Schwungholen durch starke Oberkörperrotation oder starkes Vorbeugen im Oberkörper ist untersagt. Der Abwurf erfolgt über Schulterhöhe.
Anforderung
<ul style="list-style-type: none">- Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle- Keine Fehler- Max. 2 Versuche
Fehler
<ul style="list-style-type: none">- Übertreten der Abwurflinie- Einhändiger Wurf- Störungen in der Wurfabfolge: Würfe, bei denen die Testperson die Bein- und Oberkörperstreckung nicht zur Wurfbewegung abstimmt, werden nicht gezählt.- Abwurf unter Schulterhöhe- Bein angehoben- Ball fällt vor die Bank

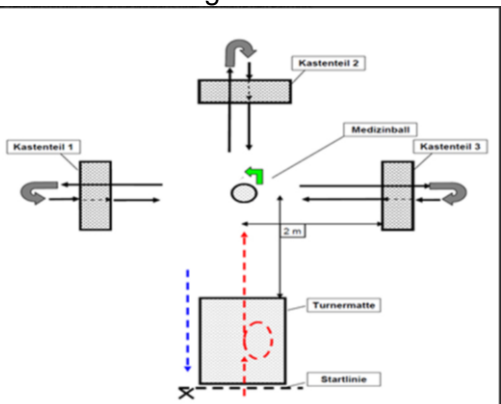




6. CKCU-Test

Vorbereitung
Markierung mit Pflasterstreifen in einem Abstand von 90cm.
Ziel
Die Testaufgabe „Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test“ überprüft die Schnellkraftausdauer der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, die dynamische Rumpfstabilität sowie die Armkoordination unter Zeitdruck. Die Testperson greift aus dem Stütz schnellstmöglich in 15 s \geq 23-mal mit den Händen aus einer 90 cm breiten Markierungszone wechselseitig über.
Durchführung
Ausgangsposition: <ul style="list-style-type: none">• Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke innen an den Markierungen (90 cm) auf dem Boden platziert. Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen. Durchführung: <ul style="list-style-type: none">• Auf ein Startsignal greift die Testperson schnellstmöglich, wechselseitig mit den Fingerspitzen seitlich über die Markierungen, wobei die Stützhand neben der jeweiligen Markierung platziert ist. Die Körperhaltung verbleibt gestreckt mit geschlossenen Beinen. Eine Hohlkreuzhaltung oder das Anheben des Beckens ist zu vermeiden.
Anforderung
<ul style="list-style-type: none">- Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle- Keine Fehler- Max. 2 Versuche
Fehler
<ul style="list-style-type: none">- Fehlende Körperstreckung- Unvollständiges Übergreifen- Nicht gestreckte Körperhaltung- Öffnung der Beine- Sofortiges Abbruchkriterium: Ablegen eines Körperteils

7. Kasten-Bumerang-Test

Vorbereitung
<p>Aufbau der Übungsstrecke:</p> 
Ziel
<p>Die Testaufgabe „Kasten-Bumerang-Test“ überprüft die Ganzkörperkoordination innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe. Die Testperson durchläuft schnellstmöglich nach einem festgelegten Laufweg innerhalb von ≤ 19 s den Parcours aus drei Kastenteilen, die einerseits übersprungen und andererseits durchkrochen werden müssen.</p>
Durchführung
<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Testperson steht in Schrittstellung vor der Mattenkante, die als Start-/ Ziellinie fungiert. <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nach dem Startsignal beginnt die Testperson mit einer Rolle vorwärts über die Matte den Parcours. Die Testperson läuft zum Kastenteil 1, indem sie den Medizinball rechts umläuft. Sie überspringt das Kastenteil 1 und durchkriecht es in Richtung des Medizinballs. In der Folge umläuft die Testperson jeweils rechts den Medizinball auf dem Weg zu den Kastenteilen 2 + 3, die sie ebenfalls überspringt und durchkriecht. Nach Kastenteil 3 umläuft die Testperson den Medizinball wieder rechts und läuft auf der rechten Seite der Matte bis hinter die Start-/ Ziellinie.
Anforderung
<ul style="list-style-type: none"> - Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle - Keine Fehler - Max. 2 Versuche
Fehler
<ul style="list-style-type: none"> - Falscher Laufweg - Nicht vollständiges Überspringen des Kastens



8. Langstreckenlauf (3000m)

Vorbereitung
Abmessen und Markieren der Laufstrecke mit Pylonen. Basketballfeld plus 3,5m an den langen Seiten vorne und hinten (7m an den langen Seiten) = je 15m an den kurzen Seiten, je 35m an den langen Seiten = 100m pro Runde
Ziel
Die Testaufgabe dient zur Überprüfung der Grundlagenausdauer.
Durchführung
Die Testperson startet stehend beim Signal.
Anforderung
<ul style="list-style-type: none">- Geforderte Anzahl/Zeit laut Tabelle- Keine Fehler
Fehler
<ul style="list-style-type: none">- Übungsabbruch durch den Teilnehmer- Abkürzung der Laufstrecke