

Ablauf Sporttest

Reihenfolge und Auflistung der Testverfahren



- 1. Personenrettung**
- 2. Drehleitersteigen**
- 3. 400 m Lauf**
- 4. 3.000 m Lauf**
- 5. Schwimmübung**
- 6. Tauchübung**
- 7. Gleichgewichtstest nach DFFA**
- 8. Klimmhang (Beugehang)**
- 9. Wechselsprünge**
- 10. Kasten-Bumerang-Test**
- 11. Seitlicher Medizinballwurf**
- 12. CKCU-Test**

Eignungstest

Testverfahren:

I. Kraft

II. Koordination

III. Ausdauer

IV. Berufsspezifisches Angebot

(01) - Rettungsübung: Durchführung



Ausgangsposition:

- Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
- Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke

Durchführung:

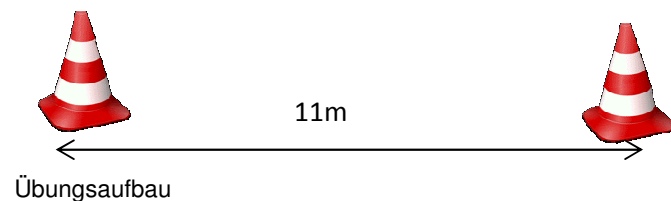
- Ergreifen des Dummy (an den Schulterriemen) nach dem Startsignal
- Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
- Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)
- 3 Runden

Mindestanforderung:

- =< 60 Sek.

Fehlerquellen:

- Umstoßen des Hütchens
- Unvollständige Zielüberquerung
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1.Verwarnung)



(02) - Drehleitersteigen: Durchführung



Ausgangsposition:

- Drehleiter freistehend
- Neigungswinkel 60-75 Grad
- 30m Länge ausgefahren

Durchführung:

- Der Teilnehmer wird nach seinem aktuellen Gesundheitszustand befragt
- Dem Teilnehmer werden Verhaltenregeln erläutert (Verhalten bei plötzl. Angst)
- Der Teilnehmer wird nach Vorgabe rechtl. Bestimmungen gegen Absturz gesichert
- Der Teilnehmer steigt zügig die Leiter hoch, bis er mit einer Hand die oberste Leitersprosse berühren kann.

Mindestanforderung:

- =< 60 Sek.

Fehlerquellen:

- Übersteigen von vorh. Sprossen!

(03) - 400m Kurzstreckenlauf: Durchführung



Ausgangsposition:

- Hochstart

Durchführung:

- Ggf. Festlegung der individuellen Startlinie

Mindestanforderung:

- ≤ 85 Sek.

Fehlerquellen:

- Fehlstart
- Übertreten der eigenen Laufbahn

(04) - 3.000m Ausdauerlauf: Durchführung



Ausgangsposition:

- Hochstart

Durchführung:

- Festlegung der Start- und Ziellinie

Mindestanforderung:

- ≤ 15 Min.

Fehlerquellen:

- Fehlstart
- Abkürzen der Laufstrecke

(05) - 200m Schwimmen: Durchführung



Ausgangsposition:

- Start vom Beckenrand

Durchführung:

- Kopfsprung ins Becken
- 200m Freistilschwimmen
*Der Schwimmer darf einen beliebigen Schwimmstil schwimmen.
Hierbei darf auch während einer Strecke der Schwimmstil gewechselt werden.*

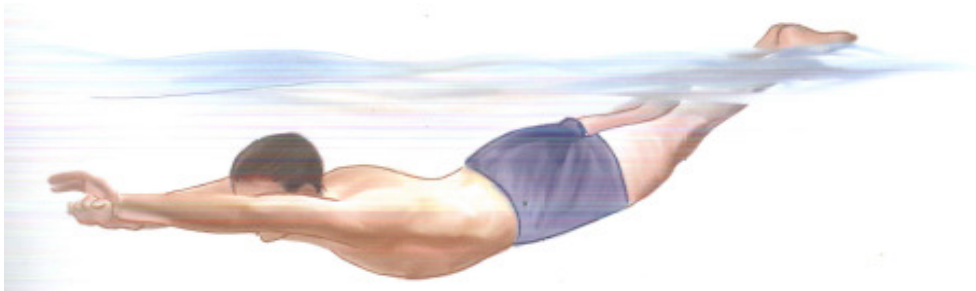
Mindestanforderung:

- 200m Schwimmen in max. 6 Min.

Fehlerquellen:

- ohne Angabe

(06) - 15m Streckentauchen: Durchführung



Ausgangsposition:

- Der Teilnehmer befindet sich im Wasser am Beckenrand

Durchführung:

- Der Teilnehmer legt nach dem Eintauchen durch Armzüge und Beinschläge im Bruststiel eine Mindesdistanz von 15m zurück.

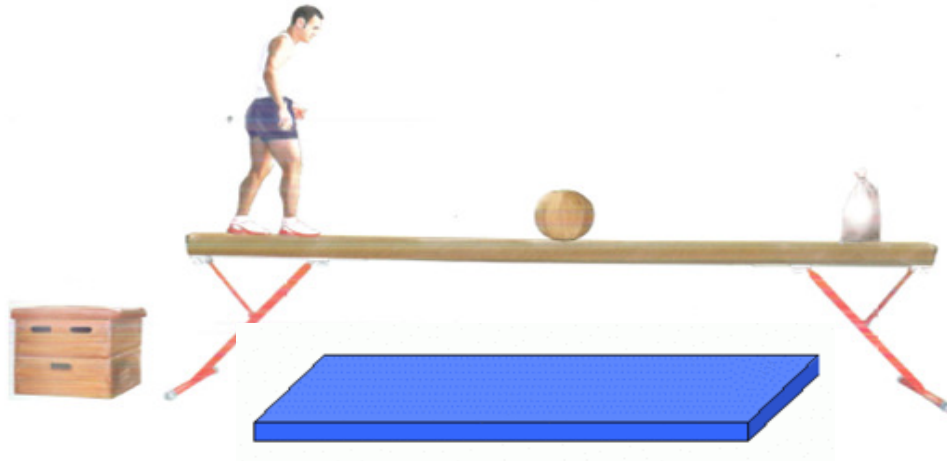
Mindestanforderung:

- Erfolgreiche Testdurchführung

Fehlerquellen:

- Körper befindet sich nicht ständig unter Wasser

(07) - Gleichgewichtstest: Durchführung



Ausgangsposition:

- Einnehmen der Startposition **vor** dem flachen Kasten.

Durchführung:

- Besteigen des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks -> Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren -> nach halber Körperumdrehung Rücktransport mit der anderen Hand -> Ablegen des Sandsacks
- belaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- 2 Versuche

Mindestanforderung:

- =< 50 Sek.



Fehlerquellen:

- Beidhändiger Transport des Sandsacks
- fehlender Handwechsel
- seitliches Umgehen des Medizinballs
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen

-
- Schwebebalken (Höhe 1,15m, Länge 5m, Breite 10cm)
 - Kasten (Höhe 40cm)
 - Medizinball (Umfang 75 cm) - ggf. mit Ring zur Lagefixierung
 - Sandsack o.ä. (5 kg)

(08) - Beugehang: Durchführung



Ausgangsposition:

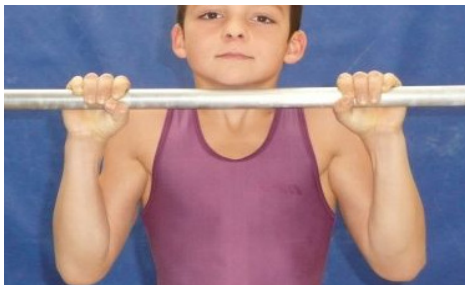
- Testperson greift schulterbreit an die Klimmstange.
- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb der Klimmstange).

Durchführung:

- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition.

Mindestanforderung:

- 45 Sekunden



Fehlerquelle:
Ristgriff

Fehlerquellen:

- Unruhige Körperhaltung
- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Griffhalterung weiter oder enger als die Schulterbreite
- Ristgriff

(09) - Wechselsprünge: Durchführung



Ausgangsposition:

- Seitlicher Stand neben der Stange

Durchführung:

- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
- Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 s
- 2 Versuche

Mindestanforderung:

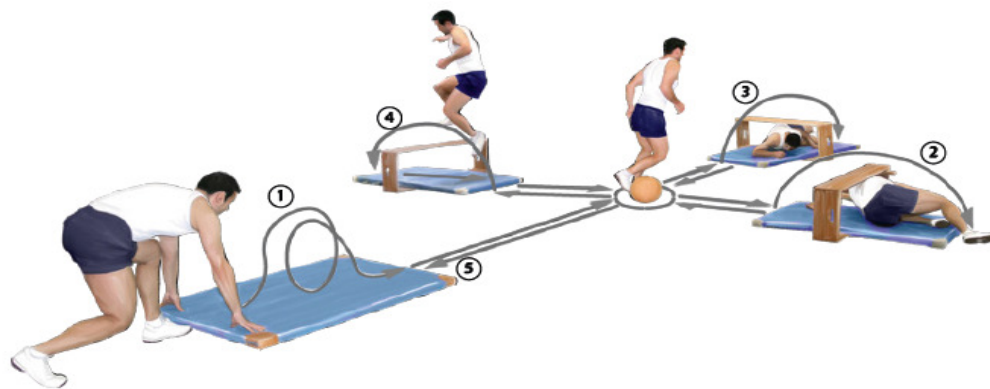
- 42 Wiederholungen

Fehlerquellen:

- Einbeiniger Absprung
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange

-
- Höhe ca. 33 cm
 - ggf. Stange fixieren

(10) - Kasten-Bumerang-Test: Durchführung



Ausgangsposition:

- Einnehmen der Startposition vor der Matte

Durchführung:

- Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, -> Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)
- Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie
- 2 Versuche

Mindestanforderung:

- =< 19 Sek. (kompl. Durchlauf)

Fehlerquellen:

- Abweichen vom festgelegten Laufweg

(11) - Medizinballwurf: Durchführung



Ausgangsposition:

- Medizinball (4kg) mit beiden Händen greifen
- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung;
Arme bleiben gestreckt, Beine werden gebeugt.

Durchführung:

- Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen (siehe Bild) den Medizinball so weit wie möglich werfen.
- 2 Versuche pro Seite

Mindestanforderung:

- 7,50 Meter

Fehlerquellen:

- Übertreten der Abwurflinie
- Einhändiger Abwurf
- Rumpfrotation ohne Beinbeugung

(12) - CKCU-Test: Durchführung



Ausgangsposition:

- Liegestützhalterung vorlings mit gestrecktem Armen
- Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf dem Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung:

- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
- 2 Versuche

Mindestanforderung:

- ~~23 Wiederholungen in 15 Sekunden~~
- 20 Wiederholungen in 15 Sekunden

Fehlerquellen:

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
- Fehlende Körperstreckung
- Breite Beinhaltung / Ablegen der Beine

XY. Liegestütze: Durchführung



Ausgangsposition:

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit auf dem Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung:

- Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt.
- Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2s).
- Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung:
Bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholung berührt werden.

Fehlerquellen:

- Fehlende Körperstreckung
- Unvollständige Armstreckung/-beugung
- Ablegen des Oberkörpers oder der Beine

Mindestanforderung:

- 12 Wiederholungen