

Der praktische Einstellungstest gliedert sich in verschiedene Abschnitte.

Erläuterungen zu Ablauf und Aufgaben der Tests

Nach erfolgreichem Abschluss des schriftlichen Auswahlverfahrens werden Sie zum praktischen Einstellungstest eingeladen.

Wir möchten Ihnen hier den Ablauf und die Aufgaben des Testes vorab erläutern, damit Sie sich entsprechend vorbereiten können.

Der praktische Einstellungstest gliedert sich in verschiedene Abschnitte.

1) Sportlicher Test

Die physische Eignungsfeststellung (Sporttest) dient dazu, die körperliche Leistungsfähigkeit des Bewerbers zu überprüfen.

Der Sporttest besteht aus einem 3000-Meter-Lauf, acht verschiedenen Übungen in der Sporthalle, der Kombiübung Schwimmen und 200-Meter-Schwimmen in der Schwimmhalle.

Auch wenn in einer Disziplin nicht die erforderlichen Werte erreicht wurden besteht die Möglichkeit weiterhin am Testverfahren teilzunehmen. Ausgeschlossen von dieser Regelung sind der 3000 Meter-Lauf und die beiden Testaufgaben zur Schwimmfähigkeitsprüfung.

Die folgenden Übersichten geben einen Einblick in die zu absolvierenden Übungen:

3000 Meter-Lauf:

Der 3000 Meter-Lauf wird auf einer 400 m Tartan- oder Aschebahn ausgeführt. Bei dieser Testaufgabe gilt es für Sie, die Strecke schnellstmöglich zu laufen. Sie starten aus dem Hochstart von der Startlinie. Wer die Strecke verlässt oder einen Mitläufer behindert, wird disqualifiziert. Bei einem Fehlstart wird der Lauf direkt abgebrochen und für alle neu gestartet. Wird ein weiterer Fehlstart verursacht, wird derjenige ungeachtet des vorherigen Fehlstartverursachers sofort disqualifiziert. Es gibt einen Wertungsdurchgang. Die Mindestanforderung liegt bei unter 15 Minuten.

Balancieren:

Bei diesem Test ist Ihre Aufgabe insgesamt 4-mal über einen 5 m langen Balken hin und her zu balancieren. Sie starten hinter einem auf dem Boden stehenden Kasten auf das Signal „Start“, indem Sie kontrolliert über den Kasten auf den Balken steigen. Dann balancieren Sie über den Balken bis zum Sandsack. Diesen nehmen Sie mit einer Hand auf, treten in die Wendemarkierung, machen eine halbe Drehung und transportieren die Zusatzlast in einer Hand zum Balkenanfang. Innerhalb dieser Wendemarkierung drehen Sie erneut um, verlagern die Zusatzlast in die andere Hand und transportieren sie zurück. Am Ende des Balkens wird der Sandsack in die Wendemarkierung abgelegt. Nach einer abschließenden halben Drehung balancieren Sie zurück und steigen über den Kasten kontrolliert ab. Während des Balancierens wird jeweils in der Mitte des Balkens der Medizinball von Ihnen deutlich überstiegen. Insgesamt haben Sie maximal 50 s Zeit. Die Zeit wird gestoppt, wenn Sie den ersten Fuß wieder auf den Hallenboden zum Abstieg setzen. Der Test wird abgebrochen, wenn Sie vom Balken fallen, außerhalb der Wendemarkierung drehen, unkontrolliert auf oder vom Balken springen oder die Beine seitlich am Hindernis vorbeiführen. Bitte achten Sie auch auf das jeweilige Nachziehbein, das ebenfalls über das Hindernis gehoben werden soll. Falls Sie im ersten Wertungsdurchgang nicht bestehen, erfolgt nach 1 min Pause ein erneuter Versuch.

Liegestütze:

Hier gilt es 12 Liegestütze in einem vorgegebenen Bewegungstempo durchzuführen. Dieses Bewegungstempo wird laut vorgezählt 1...2...1...2 usw. Bei der Zahl 2 sollen Sie jeweils von der Liegestützhaltung mit ausgestreckten Armen in die mit 90° gebeugten Armen gewechselt sein und umgekehrt. Dabei bewegen Sie sich bitte gleichmäßig und kontrolliert zwischen diesen Liegestützpositionen. Der Körper bleibt während der gesamten Testdauer gestreckt und die Beine geschlossen. Ein Hohlkreuz ist zu vermeiden. Bei fehlender Körperstreckung wird keine gültige Wdh. gezählt. Sie dürfen aber weitermachen. Erst bei der dritten ungültigen Wdh. wird der Test abgebrochen. Legen Sie den Oberkörper, die Beine oder Knie ab, wird der Test ebenfalls abgebrochen. Ein zweiter Wertungsdurchgang kann nach 2 min Pause für diejenigen erfolgen, die keine 12 gültigen Wdh. geschafft haben.

Wechselsprünge:

Hier gilt es innerhalb von 30 s mindestens 42 seitliche Wechselsprünge zu schaffen. Sie stellen sich absprungbereit seitlich zur Stange mit den Beinen hüftbreit auseinander. Nach dem Startkommando „Start“ springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über die Stange hin und her. Dies wiederholen mit möglichst wenigen Zwischensprüngen bis der Testleiter mit dem Ausruf „Stopp“ den Test beendet. Es gehen nur Sprünge, die seitlich und mit einem beidbeinigen Absprung erfolgen in die Wertung ein. Reißen Sie die Stange um, wird der Test unterbrochen. Falls Sie im ersten Wertungsdurchgang die Stange umreißen oder die 42 Wdh. nicht schaffen, bekommen Sie nach 2 min Pause einen zweiten Wertungsdurchgang.

Beugehang:

Für die Testaufgabe „Beugehang“ gilt es, 45 s lang frei an der Klimmzugstange mit ruhiger Körperhaltung zu hängen. Die Hände greifen schulterbreit im Kammgriff an die Stange. Die Arme werden dabei so gebeugt, dass Ihr Kinn über die Klimmzugstange reicht. Sollten Sie vor der Mindestzeit von 45 s mit Ihrem Kinn unterhalb der Stange rutschen, das Kinn auf der Stange ablegen oder mit den Beinen anfangen zu strampeln, wird der Test abgebrochen. Ein zweiter Wertungsdurchgang kann nach 2 min Pause für diejenigen erfolgen, die keine 45 s geschafft haben. Sobald Sie die Ausgangspositionen eingenommen haben, signalisieren wir Ihnen den Start der Zeitmessung. Wir zählen die letzten 10 s zur Motivation laut mit. Nach max. 60 s brechen wir den Test ab und Sie können sich über die Aufstiegshilfe kontrolliert ablassen. Hilfsmittel wie z.B. Handschuhe, Reckriemen etc. sind nicht gestattet.

Seitlicher Medizinballwurf:

Beim seitlichen Medizinballwurf geht es darum, die Zusammenarbeit mehrerer Muskelketten so zu koordinieren, dass Sie den Ball mehr als 7,50 m weit nach vorne werfen. Sie stehen seitlich zur Abwurfline und greifen den Medizinball (4 kg) mit beiden Händen. Dann beugen Sie die Knie deutlich und rotieren den Oberkörper in gestreckter Haltung leicht entgegengesetzt zur Wurfriechung, so dass der Medizinball mit gestreckten Armen seitlich außen neben dem Knie von Ihnen gehalten werden kann. Aus dieser Position gilt es synchron zur explosiven Ganzkörperstreckung eine seitliche Wurfbewegung auszuführen. Ein weiteres Schwungholen durch starke Oberkörperrotation oder starkes Vorbeugen im Oberkörper ist nicht erlaubt. Der Fokus liegt auf einer explosiven Beinstreckung, wobei der Abwurf über Schulterhöhe erfolgt. Nach einer Wurfdemonstration haben Sie einen Probeversuch pro Seite. Danach erfolgt der erste Wertungsdurchgang pro Seite beginnend mit rechts. Die Weite von mindestens 7,50 m ist für beide Wurfseiten zu erreichen. Falls Sie das nicht schaffen, bekommen Sie in einem zweiten Wertungsdurchgang die Chance zur Verbesserung

Closed Kinetic Chain Upper Extremity (CKCU)-Test

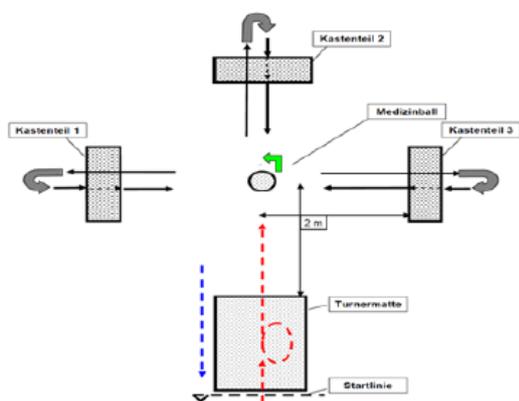
Beim CKCU-Test ist es Ihre Aufgabe aus einer Liegestützhaltung mit gestrecktem Körper und geschlossenen Beinen wechselseitig über die 90 cm breiten Markierungen zu greifen. Dafür platzieren Sie Ihre Hände in der Ausgangsposition innen neben die Markierungen. Auch wenn das Übergreifen in 15 s schnellstmöglich erfolgen soll, greifen die Fingerspitzen deutlich über. Die Stützhand darf die Markierungen ggf. berühren. Dabei fallen Sie weder ins Hohlkreuz noch heben Sie Ihr Becken an oder nehmen Ihre Füße auseinander. Alle fehlerhaften Übergriffe werden nicht gezählt. Ziel ist es, mindestens 23 korrekt durchgeführte seitliche Übergriffe zu erreichen. Nachdem Sie die Testposition eingenommen haben, gibt der Begleiter das Kommando „Start“ und nach 15 s unterbricht er den Test mit „Stopp“. Ein zweiter Wertungsdurchgang kann nach 1 min Pause für diejenigen erfolgen, die keine 23 gültigen Wiederholungen geschafft haben.

Kasten-Bumerang-Test

Beim „Kasten-Bumerang-Test“ geht es darum, schnellstmöglich nach einem festgelegten Laufweg den Parcours zu durchlaufen. Sie stehen in Schrittstellung vor der Mattenkante, die als Start-/ Ziellinie fungiert. Nach dem Startsignal „Start“ beginnen Sie mit einer Rolle vorwärts über die Matte. Sie umlaufen den Medizinball rechts zum Kastenteil 1, überspringen das Kastenteil und durchkriechen es in Richtung des Medizinballs. In der Folge umlaufen Sie jeweils rechts den Medizinball, überspringen und durchkriechen die Kastenteile 2 + 3. Nach Kastenteil 3 umlaufen Sie wieder rechts den Medizinball und sprinten auf der rechten Seite der Matte entlang bis deutlich hinter die Start-/ Ziellinie. Halten Sie den Laufweg ein und bleiben unter 19 s, dann haben Sie erfolgreich bestanden. Für die anderen ist ein zweiter Wertungsdurchgang nach 2 min Pause noch offen.

Fehlerquellen:

- Falscher Laufweg
- seitliches Vorbeiziehen der Beine am Kastenteil
- Judorolle



Personenrettung (Dummy ziehen)

Bei der Testaufgabe „Personenrettung (Dummy ziehen)“ geht es darum, einen 75 kg schweren Dummy insgesamt drei Runden um die Pylonen zu ziehen. Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie. Sie greifen den Dummy an den Schulterriemen, so dass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen. Danach nehmen Sie eine aktionsbereite Startposition mit angehobenem Dummy an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein. Nach dem Startsignal „Start“ beginnen Sie den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Die Pylonen signalisieren die jeweilige Wendemarkierung, um die Sie den Dummy herumziehen. Dabei dürfen Sie die Pylonen nicht berühren, ansonsten werden Sie einmalig abgemahnt. Die Laufrichtung verbleibt immer rückwärtig. Ihren Griff dürfen Sie an den Schulterriemen des Dummys, falls nötig, erneuern. Das Ablegen, Ausruhen, Abstützen auf dem Dummy oder das einhändige Ziehen ist nicht erlaubt. Der Test wird abgebrochen, wenn Sie hinfallen. Für die drei Runden haben Sie insgesamt 60 s Zeit. Die Zeit wird gestoppt, wenn Sie die Ziellinie überqueren. Wer innerhalb der ersten beiden Runden hinfällt oder den Dummy ablegt, bekommt nach einer 2-minütigen Pause eine zweite Chance. Ansonsten gilt der erste Wertungsdurchgang.

Schwimmen-Kombiübung

Bei dieser Testaufgabe gilt es für Sie, eine Strecke von 15 m zu tauchen, dort ein ca. 1 kg schweres Gewicht vom Grund in ca. 1,5 m Tiefe aufzunehmen, aufzutauchen, an das Bahnende zu transportieren und 25 m im Freistil zu schwimmen. Sie warten im Wasser auf die Streckenfreigabe vom Testleiter. Dann starten Sie vom Beckenrand, indem Sie abtauchen und sich unterhalb der Wasseroberfläche von der Beckenwand abstoßen. Sie tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche mit ruhig ablaufenden Arm- und Beinbewegungen eine Strecke von 15 m. Am Ende der Tauchstrecke nehmen Sie das Gewicht auf und können danach auftauchen. Sie schwimmen mit dem Gewicht weiter bis zum Bahnende, legen das Gewicht ab und schwimmen eine 25 m Strecke. Benutzen Sie die üblichen Schwimmarten Brust- und/ oder Kraulschwimmen. Vor dem Tauchgang atmen Sie bitte ruhig und normal. Hyperventilation ist nicht gestattet. Während des Tauchens darf kein Körperteil von Ihnen die Wasseroberfläche durchbrechen, ansonsten ist die Testaufgabe nicht erfüllt. Die Mindestanforderung liegt bei 1,30 Minute. Falls einer im ersten Wertungsdurchgang nicht besteht, erfolgt nach 2 min Pause ein erneuter Versuch.

Schwimm- oder Taucherbrillen sind nicht gestattet.

200 m-Schwimmen

Bei dieser Testaufgabe gilt es für Sie, eine Strecke von 200 m schnellstmöglich zu schwimmen. Sie werden einer Schwimmbahn zugeordnet. Hier starten Sie mit einem Kopfsprung vom Beckenrand auf das Kommando „Start“. Die Zeit wird gestoppt, wenn Sie den Beckenrand nach 200 geschwommenen Metern anschlagen. Benutzen Sie die üblichen Schwimmarten Brust- und/ oder Kraulschwimmen. Wer seine Bahn verlässt, sich am Beckenrand festhält oder einen Mitschwimmer behindert, wird disqualifiziert. Bei einem Fehlstart, wird der Lauf direkt abgebrochen und für alle neu gestartet. Wird ein weiterer Fehlstart verursacht, wird derjenige ungeachtet des vorherigen Fehlstartverursachers sofort disqualifiziert. Es gibt einen Wertungsdurchgang. Die Mindestanforderung liegt bei ≤ 6 min.

2) Testaufgabe „Berufsspezifische Anforderung“

Drehleitersteigen

Bei dieser Testaufgabe gilt es für Sie die DLK schnellstmöglich und sicher zu besteigen. Zunächst werden Sie von uns mit einem Absturzsicherungsgurt ausgestattet und mit der Sicherungsleine verbunden. Dann stellen Sie sich mit der Sicherungsleine verbunden vor die Aufstiegsleiter zum Drehleiterpark auf. Nach dem Startkommando „Start“ steigen Sie bis zur Leiterspitze Sprosse für Sprosse schnellstmöglich aber sicher auf. An der Leiterspitze steigen Sie so hoch, dass die Brust über die letzte Leitersprosse reicht. Sobald Sie diese Position erreicht haben, winken Sie mit einer Hand und rufen den Begriff „Oben“. Sicherheit geht vor Schnelligkeit! Nach einer kurzen Erholungsphase können Sie dann, ohne dass die Zeit gemessen wird, wieder absteigen. Bei gesundheitlichen Problemen oder Angstgefühl ist der Test abzubrechen und abzusteigen. Sollten Sie die Sicherheit nicht vor Schnelligkeit gehen lassen, werden Sie nach einmaliger Ermahnung für diese Testaufgabe disqualifiziert. Es gibt einen Wertungsdurchgang. Die Mindestanforderung liegt bei unter 70 Sekunden. Diese Aufgabe muss absolviert werden. Eine Verweigerung, das Abbrechen der Prüfung vor Erreichen des Leiterkorbes und die unten genannten Abbruchkriterien führen zu einem Ausschluss aus dem Bewerbungsverfahren.

Sofortige Abbruchkriterien:

- offensichtliche Gesundheitsprobleme oder erkennbare Höhenangst
- Schnelligkeit vor Sicherheit

Sie steigen mit Ihrer Sportkleidung und Turnschuhen.

Berufsbezogene Übungen

Die berufsbezogenen Übungen sollen letztlich Ihre Geschicklichkeit und auch die Teamfähigkeit analysieren. Typische Aufgaben aus diesem Testblock sind das Lösen einfacher technischer Probleme und die Durchführung handwerklicher Aufgaben.