

Sporttest zur Ausbildung „Verwaltungsfachangestellte, Schwerpunkt Öffentliche Sicherheit und Ordnung“

Die Auswahl der Bewerber/innen erfolgt in einem Online-Einstellungstest sowie einem Sporttest. Der Sporttest dient dazu, in 8 Übungen die körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness der Bewerber/innen zu prüfen.

Der Sporttest gliedert sich wie folgt:

- Gleichgewichtstest
- Krafttest
- Ganzkörperkoordination
- Ausdauer

Gleichgewichtstest

Sie beginnen von einem flachen Kasten, besteigen einen Schwebebalken, balancieren über den Balken und übersteigen dabei im Verlauf einen mittig platzierten Medizinball. Dann nehmen Sie mit einer Hand ein fünf Kilogramm schweres Gewicht auf und transportieren dieses mit einer Hand zurück zum Start. Danach drehen Sie sich um und balancieren mit dem Gewicht in der anderen Hand erneut über den Balken und legen das Gewicht anschließend an seinen Ursprungsort ab. Abschließend balancieren Sie zurück zum Start.



Für diese Übung haben Sie *max. 50 Sekunden* Zeit.

Krafttest – Liegestütze -

Sie absolvieren Liegestützen mit **12 Wiederholungen**, wobei die Dauer der Auf- und Abwärtsbewegung von jeweils **2 Sekunden** eingehalten werden muss.



Krafttest – Wechselsprünge über eine 33 cm hohe Stange -

Mit beiden Beinen wird seitlich eine 33 cm hohe Stange innerhalb von **30 Sekunden** übersprungen. In der Zeit müssen insgesamt **42 Wiederholungen** absolviert werden.



Krafttest – Beugehang -

Im Kammgriff (Untergriff) ist sich mit beiden Händen schulterbreit für **45 Sekunden** an die Klimmstange zu hängen. Das Kinn befindet sich dabei über der Stange. Magnesia wird bereitgestellt, andere Hilfsmittel sind nicht erlaubt.



Krafttest – Medizinballwurf (4 kg) -

Ein 4 kg schwerer Medizinball wird beidhändig gegriffen und in einer seitlichen Wurfbewegung geworfen. Der Wurf erfolgt durch eine Kombination aus Streckung der Beine und Drehung des Schultergürtels. Geworfen wird von der linken und rechten Seite. Es müssen **mindestens 7,50 m** erreicht werden.



Kraft-Ausdauer-Test –Liegestütz mit wechselseitigen Übergreifen -

Mit gestreckten Armen in der Liegestützhaltung ist schnellstmöglich ein wechselseitiges Übergreifen der Hände zu absolvieren. Die Hände sind innerhalb der Markierung (90 cm) schulterbreit am Boden aufgestützt, die Beine geschlossen. Die Fingerspitzen der einen Hand berühren wechselseitig den Boden neben der Markierung der jeweils anderen Hand. In **15 Sekunden** sind mindestens **23 Wiederholungen** zu absolvieren.



Ganzkörperkoordination – Kasten-Bumerang-Test –

Sie absolvieren einen Parcours aus einem mittigen Pylon und einer Turnmatte sowie drei Kastenteilen. Sie starten mit einer Rolle vorwärts über die Matte, umlaufen den Pylon zum ersten Kastenteil, überspringen diesen, und kriechen anschließend durch dieses durch. Im Anschluss wird der Pylon erneut links umlaufen. Die beiden weiteren Kastenteile sind auf die gleiche Weise zu überspringen und durchkriechen.



Nach Verlassen des letzten Kastenteils ist der Pylon noch einmal zu umlaufen und die Startmatte zu erreichen. Die maximale Dauer für diese Übung beträgt **19 Sekunden**.

Ausdauer - Laufübung

Es wird eine Laufübung in der Sporthalle durchgeführt.