

Beschreibung der Stationen:

Grundsätzlich wird den Testpersonen jede Station erläutert und nachgefragt, ob sie die Aufgabe verstanden haben. Fragen zu den Aufgaben sind in dieser Phase gestattet. Einzelne Stationen können in ihrer korrekten Ausführung demonstriert werden.

Die Abbruchkriterien müssen deutlich belehrt werden und die Teilnehmer müssen signalisieren, ob sie die Bedingungen verstanden haben. Probedurchläufe werden nicht durchgeführt. Die Testpersonen werden darauf hingewiesen, dass vor jeder Teststation eine Erwärmung möglich und notwendig ist. Die entsprechende Bekleidung für die einzelnen Stationen ist vom Testleiter anzuweisen (z. B. dürfen Laufschuhe in der Halle nicht getragen werden).

An jeder Station ist eine Mindestleistung zu erbringen (siehe Leistungstabelle). Wird diese nicht erreicht, gilt der Einstellungstest als nicht bestanden und die Teilnahme am weiteren Auswahlverfahren ist beendet.

Die nachfolgende Reihenfolge gibt den Ablauf des physischen Tests wieder.

3 000-Meter-Lauf

Die Testaufgabe „3 000 m – Lauf“ dient der Überprüfung der Grundlagenausdauer. Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3 000 m (7,5 Stadionrunden). Es sind Sportbekleidung und Laufschuhe zu tragen. Die Teilnehmer erhalten eine Startnummer, um eine individuelle Zeitnahme und Dokumentation zu gewährleisten. Der Test endet nach 14:30 min (Mindestanforderung).

Tauchen

Die Testaufgabe „15 m Streckentauchen“ dient der Überprüfung der allgemeinen Schwimm- und Tauchfähigkeit. Die Testperson muss deutlich unterhalb der Wasseroberfläche tauchen. Zum Start befindet sich die Testperson im Wasser und hält sich am „Start-Beckenrand“ fest. Der Teilnehmer startet den Test nach eigenem Ermessen und stößt sich hierzu unterhalb der Wasseroberfläche von der Beckenwand ab. Es ist eine Strecke von mind. 15 m zu bewältigen, jeder zusätzliche Meter geht in die Gesamtwertung ein.

Der Test wird in Badebekleidung (Schwimmbrille wird empfohlen) durchgeführt, der Einsatz von Hilfsmitteln wie zum Beispiel Schwimmflossen ist nicht gestattet.

Der Test wird abgebrochen wenn:

- ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht,
- die Testperson keine koordinierte Arm- und Beinbewegung unterhalb der Wasseroberfläche ausführt,
- die Testperson vor dem Abtauchen hyperventiliert.

Kombischwimmen

Die Testaufgabe „200 m Kombischwimmen“ dient der Überprüfung der Schwimmfähigkeiten. Die Testperson befindet sich auf dem Startblock und startet den Test auf Kommando des Zeitnehmers. Hierbei springt die Testperson mit einem Kopfsprung in das Wasser und beginnt die ersten 100 m in der Stilrichtung „Kraul“, die nächsten 50 m werden in Rückenlage geschwommen ohne den Einsatz der Arme, die letzten 50 m werden in der Stilrichtung „Brust“ absolviert. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Testperson am „Start-Beckenrand“ anschlägt.

Der Test wird in Badebekleidung (Schwimmbrille wird empfohlen) durchgeführt, der Einsatz von Hilfsmitteln wie zum Beispiel Schwimfflossen ist nicht gestattet.

Liegestütze

Die Testaufgabe „Liegestütze“ überprüft die lokale dynamische Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur sowie der Rumpfstabilität. Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt mit geschlossenen Beinen. Bei der Ausführung werden die Arme gebeugt, bis der Ellenbogenwinkel 90° beträgt. Danach werden die Arme wieder gestreckt, bis der Ellenbogenwinkel hier 180° beträgt. Das Zeitintervall zwischen den Aktionen darf 2 Sekunden nicht überschreiten. Während der gesamten Ausführung muss eine deutliche Körperspannung vorherrschen. Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt **drei** falschen Ausführungen wird der Test abgebrochen.

Als Fehler zählt:

- eine fehlende Körperstreckung: Liegestütze, bei denen sich die Testperson im Hohlkreuz hochdrückt, werden nicht gezählt.
- eine unvollständige Armstreckung oder -beugung (Liegestütz wird nicht gezählt)
- ein Zeitintervall größer als 2 Sekunden zwischen den Aktionen

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für diese Testaufgabe das Ablegen eines Körperteils auf dem Boden.

Klimmzüge

Die Ausführung der Klimmzüge erfolgt ausschließlich im Ristgriff (die Hände umfassen die Klimmzugstange von oben, die Daumen zeigen nach innen). Der Klimmzug beginnt, nachdem die Testperson pendelfrei mit maximaler Armstreckung hängt. Der Klimmzug wird gewertet, wenn das Kinn deutlich über die Klimmzugstange ragt. Danach muss sich die Testperson wieder komplett aushängen, um den nächsten Klimmzug auszuführen. Bleibt das Kinn unterhalb der Klimmzugstange, wird der Klimmzug nicht gewertet. Es wird hier die maximal erreichbare Anzahl an Klimmzügen ermittelt.

Der Test wird abgebrochen wenn:

- die Testperson den Boden berührt.
- die Testperson keinen Klimmzug mehr zustande bringt. Hilfsmittel wie zum Beispiel Handschuhe, Reckriemen etc. sind nicht zulässig.

Der Einsatz von Handschweiß resorbierenden Mitteln, wie zum Beispiel Magnesia, ist erlaubt. Durch den Testleiter ist auf eine trockene Klimmzugstange von Teilnehmer zu Teilnehmer zu achten. Aus Gründen des Unfallschutzes wird unter die Klimmzugstange eine Matte gelegt.

Beugehang (Alternative zum Klimmzug)

Der Test wird an einer Klimmzugstange durchgeführt. Es wird eine Aufstiegshilfe zur Verfügung gestellt (zum Beispiel ein Kastenteil), damit die Testperson ohne eine freihängende Klimmzugbewegung direkt die gebeugte Armposition als Testausgangsposition einnehmen kann. Die Testperson greift hierzu schulterbreit im Kammgriff die Klimmzugstange und winkelt die Arme soweit an, dass das Kinn über die Klimmzugstange ragt. Der Test bzw. die Zeitmessung beginnt, wenn die Aufstiegshilfe entfernt wurde und die Testperson ruhig in der Testposition an der Klimmzugstange hängt.

Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt **drei** falschen Ausführungen wird der Test abgebrochen.

Als Fehler zählt:

- eine unruhige Körperhaltung (die Testperson strampelt oder beginnt zu schwingen, um das Kinn oberhalb der Stange zu halten)
- die Griffbreite wird verändert
- das Kinn wird auf der Klimmzugstange abgelegt

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- das Verlassen der gültigen Halteposition (das Kinn rutscht unter die Klimmzugstange)
- das Wechseln der Griffhaltung in den Ristgriff

Handschweiß resorbierenden Mittel, zum Beispiel Magnesia, sind erlaubt. Durch den Testleiter ist auf eine trockene Klimmzugstange von Teilnehmer zu Teilnehmer zu achten. Aus Gründen des Unfallschutzes wird unter die Klimmzugstange eine Matte gelegt.

Sit up's

Die Testperson liegt auf dem Rücken, die Füße können in einer Sprossenwand eingeklemmt werden, der Kniebeugewinkel beträgt ca. 90°. Die Hände sind im Nacken verschränkt. Die Aktion beginnt aus der Ruheposition mit dem Aufrichten des Rumpfes. Die Ellenbogen müssen die Knie berühren, danach muss sich die Testperson wieder in die Ruheposition begeben. Nach maximal 2 Sekunden muss die nächste Aktion gestartet werden. Ermittelt wird die maximale Anzahl der Wiederholungen.

Als Unterlage wird eine Matte zur Verfügung gestellt. Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt **drei** falschen Ausführungen wird der Test abgebrochen.

Als Fehler zählt:

- die Übung wird nicht bis zur jeweiligen Endposition ausgeführt
- die Hände werden an die Schläfen gelegt oder berühren den Kopf nicht mehr
- die Ausgangsposition wird verändert (Kniewinkel steiler oder flacher)
- ein Zeitintervall größer als 2 Sekunden zwischen den Aktionen

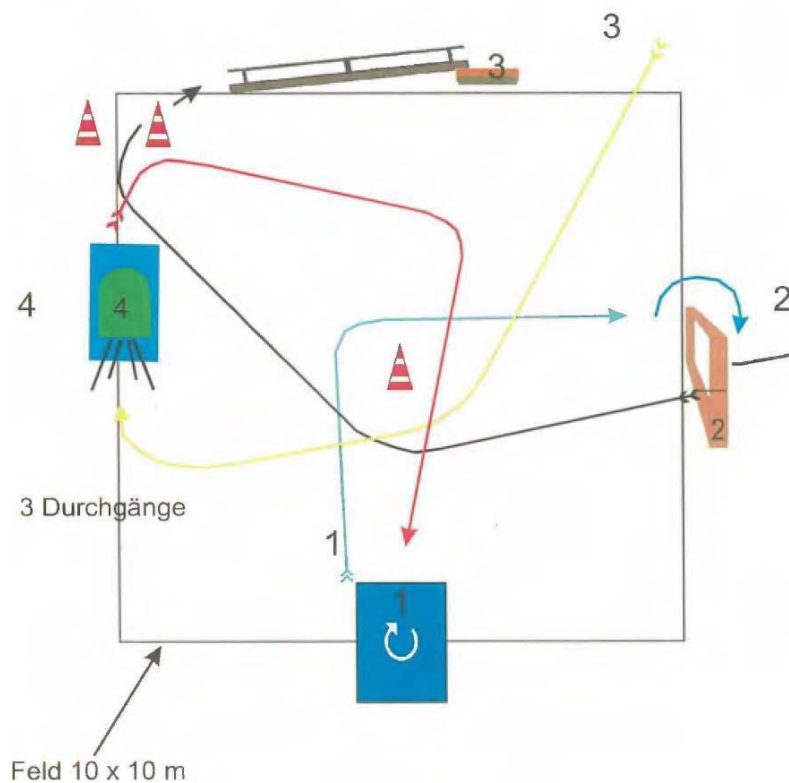
Kasten – Bumerang – Test

Der Bewerber startet von der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein querliegendes Kastenteil und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel. Dieser wird wieder nach rechts umlaufen und der Bewerber balanciert von links durch eine markierte Gasse kommend über eine umgedrehte Langbank, die auf einem Kastenoberteil endet. Falls beim Überqueren der Langbank der Boden berührt wird, muss die Langbank erneut komplett balanciert werden. Danach geht es wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird in Richtung Turnbock (Höhe 1,20 m). Das Gerät muss im Bocksprung übersprungen werden. Eine Sicherung dazu wird gewährleistet. Danach geht es zurück um den Markierungskegel nach rechts zur Matte. Nach kurzem Anschlagen an der Matte wird eine zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, die jeweils mit Anschlagen an der Matte enden.

Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10 m aufgebaut. Falls das Kastenteil umzukippen droht, können diese ggf. durch weitere Testpersonen beschwert werden, indem sie sich in ihren Pausen seitlich auf den Rand setzen.

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für diese Testaufgabe:

- falscher Laufweg



Personenrettung (Dummy ziehen)

Die Testaufgabe „Personenrettung“ dient der Überprüfung einer berufsspezifischen Ganzkörperbelastung zur Kraftausdauer des Ober- und Unterkörpers, der Handkraft sowie der anaeroben Ausdauer.

Die Testperson zieht einen ca. 70 kg schweren Dummy innerhalb von 60 Sekunden drei Mal um eine 22 m lange Strecke herum. Der Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Start- und Ziellinie. Die Testperson greift den Dummy so, dass der Oberkörper des Dummys vom Boden abhebt, die Beine jedoch noch vollständig aufliegen. Die Testperson nimmt mit angehobenem Dummy eine aktionsbereite Startposition an der Startlinie mit dem Rücken zur Laufstrecke ein. Nach dem Startsignal beginnt die Testperson den Dummy schnellstmöglich, aber dennoch kontrolliert, rückwärtig über den Boden zu ziehen. Insgesamt wird der Dummy drei Runden um die Medizinbälle (oder Pylonen) gezogen. Der Test ist beendet, wenn die Testperson mit dem Dummy die Start- und Ziellinie ein viertes Mal vollständig überquert hat.

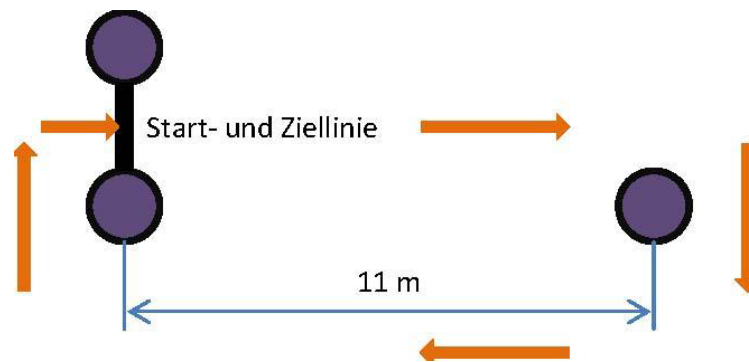
Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt **drei** falschen Ausführungen wird der Test abgebrochen.

Als Fehler zählt:

- einhändiges Ziehen
- seitliches Ziehen
- das Berühren einer Wendemarke

Als sofortiges Abbruchkriterium für die Testaufgabe gilt:

- das Ablegen des Dummys
- das Hinfallen der Testperson



Drehleitersteigen

Die DLK 23/12 wird auf einer geeigneten Fläche aufgestellt, abgestützt und im 75° Winkel auf 30 m freistehend ausgefahren (Sprossengleichheit beachten). Durch die Angehörigen des Höhenrettungsdienstes wird die Testperson gesichert. Außerdem wird der Testperson ein Helm zur Verfügung gestellt, welcher für die Dauer des Tests zu tragen ist.

Die Aufgabe besteht darin, dass die Testperson den Korb der ausgefahrenen Drehleiter innerhalb einer Zeit von 120 Sekunden erreicht. Vor Beginn des Tests wird die Testperson durch den Testleiter nach der tagaktuellen gesundheitlichen Eignung befragt. Die Testperson versichert, dass sie keine Höhenangst hat. Nach dem Kommando „Start“ besteigt die Testperson den Leiterpark zügig und sicher. Sobald der Korb berührt wird, wird die Zeit gestoppt. Nach einer kurzen Erholungsphase steigt die Testperson ab.

Bei offensichtlichen gesundheitlichen Problemen oder erkennbarer Höhenangst ist der Test sofort abubrechen.