

## Sporttest für Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter

### ***Allgemeine Hinweise:***

Diese Ausführungen und Informationen sollen Ihnen helfen, sich auf den bevorstehenden Sporttest als Teil des Assessmentcenters bestmöglich vorbereiten zu können.

Der Test gilt als bestanden, wenn alle 5 Stationen erfolgreich bewältigt wurden.

### **Die 5 Stationen:**

#### **1. Liegestützposition mit Gewichtsverlagerung**



In der Liegestützposition (gerader Rücken) bewältigen Sie schnellst möglich wechselseitiges Übergreifen der Hände.

Für die geforderten 20 Wiederholungen haben Frauen 35 Sekunden und Männer 30 Sekunden Zeit.

Datum:	Ersteller:	Version:	Freigabe:	Seite
02.03.2018	KK	1.2	CG	1 von 3

### Kasten-Bumerang-Test



Sie starten mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, umlaufen das Hütchen im rechten Winkel nach rechts, überspringen ein Kastenteil und kriechen anschließend durch. Das Hütchen wird erneut im rechten Winkel nach rechts umlaufen zum nächsten Kastenteil, das auf die gleiche Weise übersprungen und durchkrochen wird wie das erste. Danach wiederholen Sie das Gleiche mit dem dritten Kastenteil. Nach Verlassen des letzten Kastenteils umlaufen Sie das Hütchen im rechten Winkel nach rechts zur Matte. Wenn Sie die Matte erreicht haben wird die Zeit gestoppt.

Frauen dürfen maximal eine Zeit von 22 Sekunden und Männer eine Zeit von maximal 18 Sekunden zur Bewältigung des Hindernislaufes benötigen.

### 3. Standweitsprung (Sprungkraft, Schwung und Timing)

Sie stehen in paralleler Fußstellung an der Kante der Absprunglinie. Aus dem Stand springen Sie (ohne Anlauf) beidbeinig ab. Die Knie dürfen gebeugt werden, die Arme zum Schwung als Unterstützung genutzt werden.

Datum:	Ersteller:	Version:	Freigabe:	Seite
02.03.2018	KK	1.2	CG	2 von 3

Als Frau sollten Sie eine Weite von 1,80m, als Mann eine Weite von 2,30m erreichen.

Gemessen wird die Weite ihres Sprungs von der Absprunghlinie bis zur Ferse ihres hinteren Fußes. Sie haben 3 Versuche, der beste Wert aus diesen Versuchen fließt in die Wertung ein.

#### 4. Unterarmstütz



Sie nehmen die Position des Unterarmstützes ein, dabei verläuft ihr Körper vom Kopf bis zur Ferse in einer geraden Linie.

Frauen müssen diese Position mindestens 60 Sekunden und Männer mindestens 80 Sekunden halten.

#### 5. 3000 Meter Lauf

Auf einer Laufbahn bewältigen Sie eine Strecke von 3000 Metern.

Frauen dürfen maximal eine Zeit von 20 Minuten und Männer eine Zeit von maximal 16 Minuten benötigen.

**Viel Erfolg!**

Datum:	Ersteller:	Version:	Freigabe:	Seite
02.03.2018	KK	1.2	CG	3 von 3