

Informationsblatt

Physischer Einstellungstest

Dieses Informationsblatt soll Ihnen zur gezielten Vorbereitung auf den physischen Einstellungstest des Hochsauerlandkreises dienen. Bei diesem handelt es sich um eine Überprüfung der physischen Konstitution zum Beruf als Rettungsanwärtin/-er / Notfallsanwärtin/-er, bei dem es im Einsatzfall auf Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer ankommt.

Der Test ist, wie folgt, in 7 Einzelprüfungen gegliedert. Abgeprüft werden diese nacheinander, wobei die Reihenfolge nicht feststehend ist und witterungsbedingte Änderungen vorbehalten werden.

(1) CKCU-TEST

Schnellstmögliches, kreuzweises Übergreifen der Hände aus der Liegestützposition.

| | |
|------------|----------------------------------|
| SOLL: | 23 Wiederholungen in 21 Sekunden |
| Bonus 15 % | 26 Wiederholungen in 21 Sekunden |
| Bonus 30 % | 29 Wiederholungen in 21 Sekunden |

(2) Kasten-Bumerang-Test

Schnellstmögliches Durchlaufen eines definierten Hindernissparcours, bestehend aus drei um ein Zentrum angeordnete Kastenteile.

| | |
|------------|---------------|
| SOLL: | < 21 Sekunden |
| Bonus 15 % | < 18 Sekunden |
| Bonus 30 % | < 15 Sekunden |

(3) Fünfersprung

Start-Sprung aus dem Stand mit vier darauf folgenden Sprüngen, ohne Sturz oder Abstützen bei der Landung.

| | |
|------------|---|
| SOLL: | Männer > 10 Meter / Frauen > 8 Meter |
| Bonus 15 % | Männer > 11,5 Meter / Frauen > 9,20 Meter |
| Bonus 30 % | Männer > 13 Meter / Frauen > 10,40 Meter |

(4) Trageübung

Transport von Gewichten auf einer Schaufeltrage über eine definierte Strecke, ohne Absetzen/Sturz durch einen Hindernisparcours und ein Treppenhaus.

Diese Übung ist ein gesetztes K.O.-Kriterium und muss bestanden werden.

SOLL: 85 kg

(5) Schwebebalken

Begehen eines Schwebebalkens, inklusive Transport eines Medizinballs auf dem Rückweg, in definierter Zeit. Dabei ist die erste Hälfte des Balkens vorwärts, nach Überschreiten eines in der Mitte liegenden Medizinballs die zweite Hälfte deutlich Rückwärts zu laufen. Nach Aufnahme des Medizinballs gleicher Ablauf wie auf dem Hinweg zurück zum Ausgangspunkt.

SOLL: < 60 Sekunden

(6) Wandhocke

Halten des eigenen Gewichts in „Wandhockeposition“, über definierte Zeit.

SOLL: > 100 Sekunden

Bonus 15 % > 110 Sekunden

Bonus 30 % > 120 Sekunden

(7) 2000-Meter-Lauf

Schnellstmöglicher Lauf über 2000 Meter.

SOLL: Männer < 11:20 Minuten / Frauen < 13:20 Minuten

Bonus 15 % Männer < 10:50 Minuten / Frauen < 12:50 Minuten

Bonus 30 % Männer < 10:20 Minuten / Frauen < 12:20 Minuten