

Auswahlverfahren Ausbildungsplätze Notfallsanitäter*in

Physischer Eignungstest – Sporttest

Der Sporttest ist Bestandteil des Auswahlverfahrens für die Besetzung der Ausbildungsplätze zur/zum Notfallsanitäter*in. Nachfolgend stehen Informationen zum Inhalt und Ablauf des Sporttests zur Verfügung.

Der Sporttest gliedert sich in folgende Übungen:

➤ **Lauf-Übung (Sportplatz/Außenbereich)**

- ✓ 3.000 Meter-Lauf
Zeitvorgabe: <=18:00 Minuten (ein Versuch)

➤ **Hallen-Übungen (Sporthalle)**

- ✓ Einbeinstand
Jeweils mit dem linken und rechten Bein wird ein Einbeinstand ausgeführt. Dabei darf Spielbein in der Luft beliebig gehalten, allerdings nicht abgesetzt werden. In den ersten 15 Sekunden bleiben die Augen geöffnet, danach werden die Augen für weitere 15 Sekunden geschlossen.
Zeitvorgabe: siehe Übungsbeschreibung
- ✓ Liegestütz
Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer: 2 Sekunden) bis der Ellenbogenwinkel 90 Grad beträgt. Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition wieder strecken (Dauer: 2 Sekunden).
Zeitvorgabe: keine Zeitvorgabe für 12 Wiederholungen
- ✓ Wechselsprünge
Beidbeiniges, seitliches Überspringen einer ca. 30 cm hohen Stange, die horizontal auf zwei Pylonen aufliegt.
Zeitvorgabe: <= 30 Sekunden für 42 Wiederholungen
- ✓ Personenrettung im Team (2 Personen)
Eine Übungspuppe mit einem Gewicht von 75 kg muss auf eine Trage aufgeladen und darauf angeschnallt werden. Sodann ist die Übungspuppe auf der Trage über eine Strecke von 20 Metern so zu transportieren, dass die Übungspuppe nicht verrutscht und/oder von der Trage fällt. Auf der Strecke ist ein Hindernis von 50 cm zu überwinden.
Zeitvorgabe: keine

✓ Kombiübung – Kniebeugen und Hindernislauf

Es müssen 10 Kniebeugen (ca. 90 Grad Beugung im Kniegelenk) mit ca. 10 kg Gewicht in jeweils der linken und rechten Hand absolviert werden. Nach Beendigung der letzten Kniebeuge beginnt sofort der Hindernislauf mit den Gewichten in den Händen. Der Hindernislauf verläuft über eine Länge von 26 Metern. Auf dem Weg befinden sich drei Hindernisse

1. Kastenteil auf- und absteigen
2. 33 cm Hürde übersteigen
3. 130 cm Hindernis unterlaufen

Die Hindernisstangen dürfen nicht herunterfallen.

Zeitvorgabe: ≤ 20 Sekunden

Grundsätzlich beginnt der Sporttest mit der Lauf-Übung. Da die Lauf-Übung im Außenbereich auf einem Sportplatz durchgeführt wird, kann es aufgrund witterungsbedingter Einflüsse (beispielsweise Hitze, Starkregen, Schneefall etc.) kurzfristig zu Änderungen hinsichtlich der Durchführung dieser Übung kommen.

Informieren Sie sich bitte kurz vor dem Termin des Sporttests in entsprechenden Medien über die zu erwartende Wetterlage und planen Sie Ihre individuelle und optimale Ausrüstung (Kleidung und Sportschuhe) für den Außenbereich entsprechend ein.

Für die Durchführung der Übungen in der Sporthalle ist eine saubere Ausrüstung (Kleidung und Sportschuhe) zu nutzen.

Die Reihenfolge der Hallen-Übungen kann von der o.g. Reihenfolge abweichen.

Die Dauer des gesamten Sporttests ist auf ca. 3 Stunden ausgelegt.

Getränke und Verpflegung werden während des Sporttests nicht gestellt. Das Mitbringen von Getränken (z.B. Apfelsaftschorle) zum Ausgleich des Wasser- und Elektrolythaushaltes wird, neben einer guten kalorischen Versorgung (Frühstück), dringend empfohlen.

Das Rauchen ist auf dem gesamten (Sport-)Gelände des Gymnasiums Kerpen untersagt. Parkplätze stehen auf dem nahegelegenen Einkaufszentrum zur Verfügung.

In der Sporthalle sowie im Hallenbad stehen Umkleide- und Sanitärräume zur Verfügung. Die Umkleideräume sind unbewacht, sodass keine Haftung für mitgebrachte Gegenstände übernommen wird.