

Testverfahren zur körperlichen Leistungsfähigkeit

Testverfahren

Es werden die folgenden körperlichen Leistungsfähigkeiten getestet:

1. Burpees, d. h. ein Liegestütz-Hock-Strecksprung in einer vorgegebenen Zeit mit max. Wiederholungen. Überprüft werden Schnellkraft, Koordination und Ausdauer.
2. 3000-Meter-Lauf zur Testung der aeroben Ausdauer.

Der Sporttest ist bestanden, wenn beide Disziplinen mit einer mindestens ausreichenden Leistung absolviert werden.

Ein nicht bestandener Test dient als Ausschlusskriterium im Rahmen des Eignungsauswahlverfahrens und kann nach einer Frist von sechs Monaten wiederholt werden.

Durchführungshinweise

Als Burpee wird eine sportliche Übung zum Ganzkörpertraining bezeichnet. Der Burpee kombiniert mehrere Fitnessübungen zu einer flüssigen Bewegung. Er ist eine Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Strecksprung mit nach oben ausgestreckten Armen.

Durchführung

Ausführung Liegestütz:

Ausgangsposition des Liegestützes ist die Bauchlage, der Körper ist gestreckt. Die Hände befinden sich etwas über schulterbreit voneinander entfernt am Boden. Die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach innen. Durch gleichzeitiges Anspannen der Arme werden diese gestreckt und der Oberkörper hebt vom Boden ab. Das Gewicht wird gleichmäßig auf Zehenspitzen und Händen verteilt. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie und die Bauchmuskulatur ist angespannt. Nun werden beide Arme gleichzeitig gebeugt und der Oberkörper somit abgesenkt, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Der Körper bleibt dabei gestreckt.

Ausführung Strecksprung:

Nach dem durchgeführten Liegestütz findet ein Sprung in die Hocke statt. Aus der Hocke wird der gesamte Körper durch einen Sprung gerade zur Hochstrecke gebracht. Dabei werden die Arme nach oben ausgestreckt und die Füße verlassen gleichzeitig den Boden.

Durchführung der Testung:

Die Übung beginnt mit der Ausgangsposition des Liegestützes in der Bauchlage. Nach dem Hochdrücken in den Liegestütz dürfen nur noch Hände und Fußspitzen bzw. Zehen den Boden berühren.

Nun folgt der Sprung in die Hocke, wobei der Körper aufgerichtet wird. Aus der Hocke findet der Strecksprung statt, der aufgerichtete Körper wird durch den Sprung nach oben zur Hochstrecke gebracht. Die Arme werden nach oben gerade durchgestreckt.

Nach erfolgtem Strecksprung wird eine durchgeführte Übung - eine Wiederholung - gezählt.

Ziel ist es, gemäß der oben genannten Beschreibung so viele Wiederholungen wie möglich innerhalb von 60 Sekunden fehlerfrei durchzuführen.

Eine technisch unsaubere Übung wird nicht gezählt.

Fehlerbewertung:

Liegestütz:

- Körper verlässt beim Hochdrücken in den Liegestütz nicht den Boden (Bodenkontakt nur durch Handflächen und Fußspitzen).
- Arme sind nicht annähernd durchgestreckt.

Strecksprung:

- Füße verlassen beim Strecksprung nicht gleichzeitig den Boden.
- Arme werden beim Sprung nicht nach oben gebracht.

Leistungsbewertung:

Burpee (Zeit: 60 Sekunden)

Note	bestanden	Männer bis 29	Männer ab 30	Frauen bis 29	Frauen ab 30
Sehr gut	ja	21	20	13	12
Gut	ja	16	15	10	9
Befriedigend	ja	12	11	8	7
Ausreichend	ja	9	8	6	5
Mangelhaft	nein	8	7	5	4
Ungenügend	nein	7	6	4	3

3000-Meter-Lauf

Note	bestanden	Männer bis 29	Männer ab 30	Frauen bis 29	Frauen ab 30
Sehr gut	ja	13:20	13:58	16:38	17:28
Gut	ja	14:50	15:32	18:30	19:26
Befriedigend	ja	16:20	17:07	20:23	21:23
Ausreichend	ja	17:50	18:41	22:15	23:22
Mangelhaft	nein	19:20	20:16	24:08	25:20
Ungenügend	nein	>19:50	>20:47	>24:45	>25:59