

Physischer Eignungstest (Sporttest)

Disziplinen des physischen Eignungstests und deren Bewertung

1. Kasten-Bumerang-Test

Überwinden eines aus einer Matte, einem Medizinball und drei Kastenteilen bestehenden Parcours innerhalb eines Zeitlimits von **60 Sekunden**.

Die Matte und die Kastenteile sind im Abstand von 2 m gleichmäßig um den zentral angeordneten Medizinball platziert.

Nach dem Startsignal wird mit einer **Rolle vorwärts** auf der Matte begonnen und in der Folge muss **9mal ein Kastenteile übersprungen und durchkrochen** werden, wobei zwischen dem Überspringen von Kastenteilen jeweils im rechten Winkel der Medizinball zu umlaufen ist.

Zwischen dem Kasten-Bumerang-Test und den Liegestütz ist keine Pause
(Endsignal des Kasten-Bumerang-Tests ist zugleich Startsignal für die Liegestütze).

2. Liegestütz

Innerhalb einer Übungszeit von **90 Sekunden (60 Sekunden Übung, 30 Sekunden Pause, 30 Sekunden Übung)** ist eine **vorgegebene Anzahl Liegestütz** auszuführen.

Aus der Ausgangslage (*Bauchlage, die Hände berühren sich dabei auf dem Rücken*) erfolgt ein Liegestütz (*unter Körperspannung Arme durchzustrecken [ausstemmen], Knie berühren nicht mehr die Matte*). Im Liegestütz ist mit einer Hand die andere Hand zu berühren. Nach dem ablegen (*nicht fallen lassen*) ist die Ausgangslage (*Bauchlage, die Hände berühren sich dabei auf dem Rücken*) einzunehmen.

Danach erfolgen selbständig die Wiederholungen in der beschriebenen Weise Unterbrechung zur Pause, Fortsetzung und Gesamtabschluss auf Signal.

3. Cooper-Test (12-Minuten-Lauf)

Innerhalb von **12 Minuten** ist ein **Lauf** mindestens über die **vorgegebene Distanz** zu absolvieren.

Zwischen den Liegestütz und dem Cooper-Test ist eine angemessene Pause.

Bewertung des physischen Tests

Der physische Eignungstest ist **bestanden**, wenn **alle Anforderungen erfüllt** wurden. Das Ergebnis des physischen Eignungstests geht nicht als Berechnungswert in das Gesamtergebnis des Auswahlverfahrens ein.

Zu erbringende Anforderungen:

Disziplin	Bewerber	Bewerberinnen
Kasten-Bumerang-Test	9 Kastenteile in 60 Sekunden	9 Kastenteile in 60 Sekunden
Liegestütz	30 Wiederholungen	25 Wiederholungen
12-Minuten-Lauf	2400 m	2000 m