

Sporttest zur Ausbildung „Notfallsanitäter/in“ bei der Stadtverwaltung Trier

Das Auswahlverfahren für die Ausbildung zum Notfallsanitäter / zur Notfallsanitäterin wird in einem mehrstufigen Auswahlverfahren durchgeführt und gliedert sich in einen digitalen Einstellungstest, einen Sporttest und – nach Auswertung der Testergebnisse – in ein Gespräch zur persönlichen Vorstellung.

Der Sporttest dient dazu, in 7 Übungen die körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness der Bewerberinnen und Bewerber zu prüfen.

Der Sporttest gliedert sich wie folgt:

- Gleichgewichtstest
- Krafttest
- Ganzkörperkoordination
- Ausdauer
- berufsspezifische Aufgabe

Gleichgewichtstest

Du beginnst von einem flachen Kasten, besteigst einen Schwebebalken, balancierst über den Balken und übersteigst dabei im Verlauf einen mittig platzierten Medizinball. Dann nimmst du mit einer Hand ein fünf Kilogramm schweres Gewicht auf, und transportierst dieses mit einer Hand zurück zum Start. Danach drehst du dich um, und balancierst mit dem Gewicht in der anderen Hand erneut über den Balken, und legst das Gewicht anschließend an seinen Ursprungsort ab. Abschließend balancierst du zurück zum Start.



Für diese Übung hast du max. 60 Sekunden Zeit.

Krafttest – Liegestütze -

Du absolvierst Liegestützen mit **10 Wiederholungen**, wobei die Dauer der Auf- und Abwärtsbewegung von jeweils **2 Sekunden** eingehalten werden muss.



Krafttest – Wechselsprünge über eine 33 cm hohe Stange -

Du überspringst innerhalb von **40 Sekunden** mit beiden Beinen seitlich eine 33 cm hohe Stange. In dieser Zeit musst Du insgesamt **42 Wiederholungen** absolvieren.



Kraft-Ausdauer-Test –Liegestütz mit wechselseitigen Übergreifen -

Du absolvierst mit gestreckten Armen in der Liegestützhaltung schnellstmöglich ein wechselseitiges Übergreifen der Hände.

Die Hände sind innerhalb der Markierung (90 cm) schulterbreit am Boden aufgestützt, die Beine geschlossen. Die Fingerspitzen der einen Hand berühren wechselseitig den Boden neben der Markierung der jeweils anderen Hand.

In **15 Sekunden** absolvierst du mindestens **20 Wiederholungen**.



Ganzkörperkoordination – Kasten-Bumerang-Test –

Du absolvierst einen Parcours aus einem mittigen Pylon und einer Turnmatte sowie drei Kastenteilen. Du startest mit einer Rolle vorwärts über die Matte, umläufst den Pylon zum ersten Kastenteil, überspringst diesen, und kriechst anschließend durch dieses durch. Im Anschluss umläufst du den Pylon erneut von links. Die beiden weiteren Kastenteile sind auf die gleiche Weise zu überspringen und durchkriechen.



Nach Verlassen des letzten Kastenteils umläufst du den Pylon noch einmal, um die Startmatte zu erreichen. Die maximale Dauer für diese Übung beträgt **30 Sekunden**.

Ausdauer - Laufübung

Du läufst innerhalb von **17 Minuten** ist eine Strecke von **3000 m** laufen.

Berufsspezifische Testaufgabe

Drehleitersteigen:

Sie besteigen eine ausgefahrene Drehleiter (30 m.) sicher bis zum Ende. Gemessen wird die Zeit vom Start der 1. Sprosse bis Oberkörper letzte Sprosse. Die maximale Dauer beträgt 100 Sekunden. Während dem Besteigen ist die Sicherung durch erfahrene Feuerwehrangehörige gewährleistet.

Personenrettung:

Innerhalb von **60 Sekunden** ziehst du eine 75 kg schwere Übungspuppe **2 Runden à 22 m**



Foto 1 Feuerwehr Köln