

EINSTELLUNGSTEST "SPORT"

„TESTBESCHREIBUNG“

Hindernislauf (modifizierter Kasten-Bumerang-Test)

Testbeschreibung

Auf das START-Kommando "FERTIG-LOS" beginnt die Testperson den Lauf: Um die Fahnenstange nach rechts laufen zum Kastenteil 1; durch das Kastenteil 1 kriechen und anschließendes Überwinden; Umlaufen der Fahnenstange und nach rechts zum Kastenteil 2; durch das Kastenteil 2 kriechen und anschließendes Überwinden; Umlaufen der Fahnenstange und nach rechts zum Kastenteil 3; durch das Kastenteil 3 kriechen und anschließendes Überwinden; Umlaufen der Fahnenstange nach rechts zur START-/ZIEL Linie.

Testaufgabe

Die Testperson soll den Hindernislauf mit den vorgeschriebenen Laufwegen so schnell wie möglich durchlaufen.

Testbewertung

Gemessen wird die Zeit (1/10 Sek.) durch Handzeitnahme¹ vom Startkommando bis zum Überlaufen der Start-/ Ziellinie.

Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten Orientierung, Kopplung und Gleichgewicht sowie der konditionellen Fähigkeiten Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Gerätebedarf

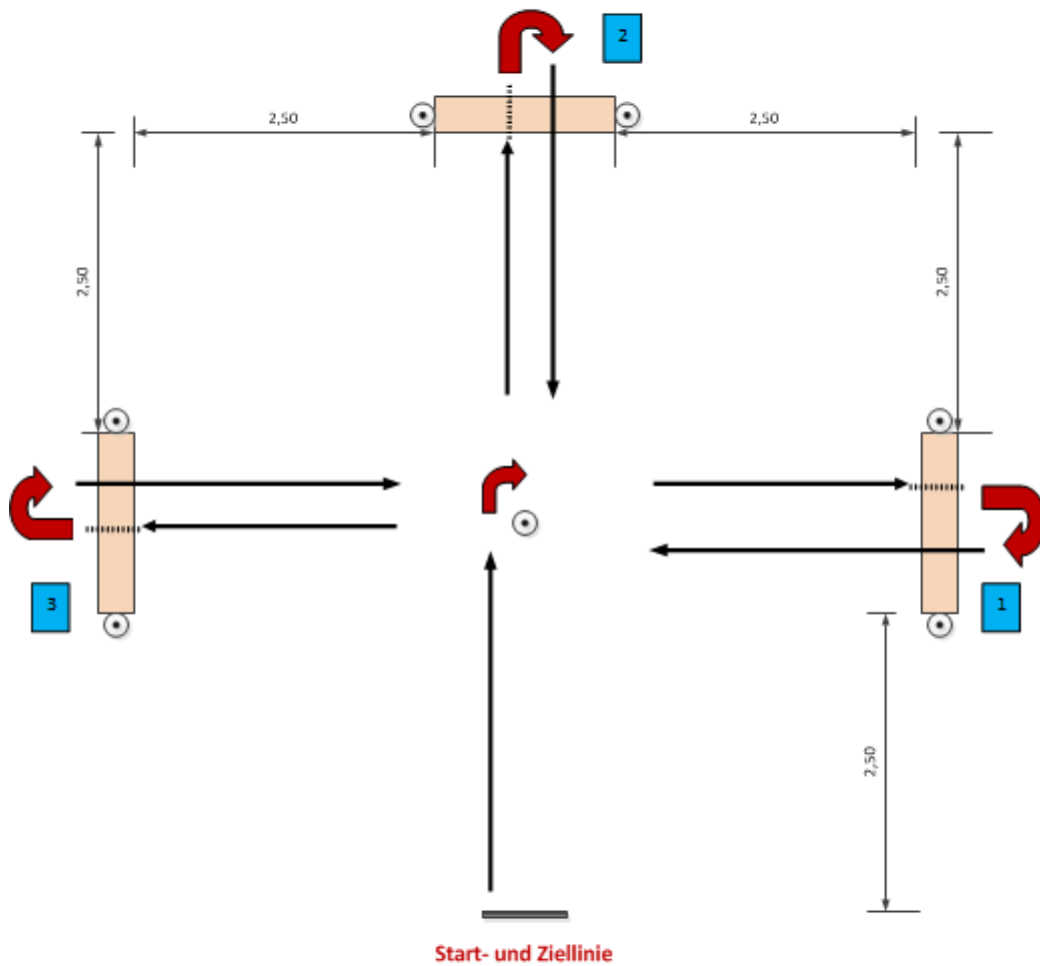
- 3 Kastenteile
- 7 Begrenzungsstangen
- 1 Stoppuhr

¹ Bei weiteren Nachkommastellen ist nach Regelwerk des DLV (Internationale WKO der IAAF) zu verfahren

Testaufbau:

Physiologischer Leistungstest im Bewerberauswahlverfahren der Polizei Rheinland-Pfalz

Hindernislauf (modifizierter Kasten-Bumerang-Test)



Stand: 28.04.2015

Klimmzughang	
Testbeschreibung	Die Testperson hängt sich schulterbreit, wahlweise im Kamm- oder Ristgriff, mit beiden Händen und gebeugten Armen so an eine Metallstange, dass die Kinnspitze die Stange berührt. Das Kinn darf nicht auf die Stange abgelegt werden. Ist die Klimmzughangposition erreicht, startet der Testleiter die Uhr und stoppt diese, sobald sich die Kinnspitze von der Stange löst.
Testaufgabe	Die Klimmzughangposition ist möglichst lange zu halten.
Testbewertung	Gemessen wird die maximale Haltezeit (1/10 Sek.) durch Handzeitnahme ²
Testziel	Überprüfung der konditionellen Fähigkeit Kraft
Gerätebedarf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reckstange oder ähnliches Gerät ▪ 1 Stoppuhr
Zeitansatz	pro Person eine Minute

² Bei weiteren Nachkommastellen ist nach Regelwerk des DLV (Internationale WKO der IAAF) zu verfahren

12 Minuten-Lauf (Cooper-Lauftest)

Testbeschreibung

Der Teilnehmer steht im Hochstart an der Startlinie. Auf das Kommando „Fertig - los!“ beginnt mit dem Laufen. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Der Lauf wird auf Kommando „Stopp“ nach zwölf Minuten beendet.

Testaufgabe

Die Testperson soll die für sie größtmögliche Distanz zurücklegen.

Testbewertung

Gemessen wird die in zwölf Minuten zurückgelegte Strecke auf 10 Meter genau, ggf. wird zu Gunsten der Bewerberin bzw. des Bewerbers aufgerundet.

Testziel

Überprüfung der konditionellen Fähigkeit „Ausdauer“.

Zeitansatz

je Gruppe 15 Minuten (max. 20 Personen)