

Beschreibung der Stationen:

Grundsätzlich wird jede Station den Testpersonen erläutert und erfragt, ob sie die Aufgabe verstanden haben. Fragen zu den Aufgaben sind in dieser Phase gestattet. Einzelne Stationen können in ihrer korrekten Ausführung demonstriert werden. Die Abbruchkriterien müssen deutlich belehrt werden und die Teilnehmer müssen signalisieren, ob sie die Bedingungen verstanden haben. Probedurchläufe werden nicht durchgeführt. Wichtig ist es die Testpersonen darauf hinzuweisen, dass vor jeder Teststation eine Erwärmung möglich und notwendig ist. Die entsprechende Bekleidung ist anzuweisen (Laufschuhe dürfen in der Halle nicht getragen werden). An jeder Station ist eine Mindestleistung zu erbringen (siehe Leistungstabelle). Wird diese nicht erreicht gilt der Einstellungstest als nicht bestanden und die Teilnahme am weiteren Auswahlverfahren ist beendet. Die nachfolgende Reihenfolge gibt den Ablauf des physischen Tests wieder.

3 000-Meter-Lauf

Die Testaufgabe 3 000 m - Lauf dient der Überprüfung der Grundlagenausdauer. Die Testperson läuft schnellstmöglich eine Strecke von 3 000 m (7,5 Stadionrunden). Sportbekleidung und Laufschuhe sind zu tragen. Die Teilnehmer erhalten eine Startnummer um eine individuelle Zeitnahme und Dokumentation zu gewährleisten. Der Test endet nach 14 min (Mindestanforderung).

Tauchen

Die Testaufgabe „15 m Streckentauchen“ dient der Überprüfung der allgemeinen Schwimm- und Tauchfähigkeit. Die Testperson taucht deutlich unterhalb der Wasseroberfläche. Die Testperson befindet sich im Wasser und hält sich am „Start-Beckenrand“ fest und startet den Test nach eigenem Ermessen. Hierzu stößt sie sich unterhalb der Wasseroberfläche von der Beckenwand ab. Eine Strecke von mind. 15 m ist zu bewältigen, jeder zusätzliche Meter geht in die Gesamtwertung ein. Der Test wird in Badebekleidung (Schwimmbrille wird empfohlen) durchgeführt, der Einsatz von Hilfsmitteln wie zum Beispiel Schwimmflossen ist nicht gestattet. Der Test wird abgebrochen wenn:

- ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht
- die Testperson keine koordinierte Arm- und Beinbewegung unterhalb der Wasseroberfläche ausführt
- die Testperson vor dem Abtauchen hyperventiliert.

Kombischwimmen

Die Testaufgabe „200 m Kombischwimmen“ dient der Überprüfung der Schwimmfähigkeiten. Die Testperson befindet sich auf dem Startblock und startet den Test auf Kommando des Zeitnehmers. Hierbei springt die Testperson mit einem Kopfsprung in das Wasser und beginnt die ersten 100 m in der Stilrichtung „Kraul“, die nächsten 50 m werden in Rückenlage geschwommen ohne den Einsatz der Arme, die letzten 50 m werden in der Stilrichtung „Brust“ absolviert. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Testperson am „Start-Beckenrand“ anschlägt. Der Test wird in Badebekleidung (Schwimmbrille wird empfohlen) durchgeführt, der Einsatz von Hilfsmitteln wie zum Beispiel Schwimmflossen ist nicht gestattet.

Liegestütze

Die Testaufgabe „Liegestütze“ überprüft die lokale dynamische Kraftausdauer der Armstreck- und Brustmuskulatur sowie der Rumpfstabilität. Die Testperson nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestützt. Die Körperhaltung ist gestreckt mit

geschlossenen Beinen. Bei der Ausführung werden die Arme gebeugt, bis der Ellenbogenwinkel 90° beträgt. Danach werden die Arme wieder gestreckt, bis der Ellenbogenwinkel hier 180° beträgt. Das Zeitintervall zwischen den Aktionen darf 2 Sekunden nicht überschreiten. Während der gesamten Ausführung muss eine deutliche Körperspannung vorherrschen. Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt **drei** falschen Ausführungen wird der Test abgebrochen.

- Fehlende Körperstreckung: Liegestütze bei denen sich die Testperson im Hohlkreuz hochdrückt, werden nicht gezählt
- Unvollständige Armstreckung oder –beugung (Liegestütz wird nicht gezählt)
- Zeitintervall größer als 2 Sekunden zwischen den Aktionen

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für diese Testaufgabe das Ablegen eines Körperteils auf den Boden.

Klimmziehen

Die Ausführung der Klimmzüge erfolgt ausschließlich im Ristgriff (die Hände umfassen die Klimmzugstange von oben, die Daumen zeigen nach innen). Der Klimmzug beginnt, nachdem die Testperson pendelfrei mit maximaler Armstreckung hängt. Der Klimmzug wird gewertet, wenn das Kinn deutlich über die Klimmzugstange ragt. Danach muss die Testperson sich wieder komplett aushängen um dann den nächsten Klimmzug auszuführen. Bleibt das Kinn unterhalb der Klimmzugstange wird der Klimmzug nicht gewertet. Es wird hier die maximal erreichbare Anzahl an Klimmzügen ermittelt.

Der Test wird abgebrochen wenn:

- die Testperson den Boden berührt
- die Testperson keinen Klimmzug mehr zustande bringt Hilfsmittel wie zum Beispiel Handschuh, Reckriemen etc. sind nicht zulässig.

Der Einsatz von Handschweiß resorbierenden Mitteln zum Beispiel Magnesia ist erlaubt. Auf eine trockene Klimmzugstange von Versuch zu Versuch hat der Testleiter zu achten. Aus Gründen des Unfallschutzes wird unter die Klimmzugstange eine Matte gelegt.

Beugehang (Alternative zum Klimmzug)

Der Test wird an einer Klimmzugstange durchgeführt. Es wird eine Aufstiegshilfe zur Verfügung gestellt (zum Beispiel ein Kastenteil), damit die Testperson ohne eine freihängende Klimmzugbewegung direkt die gebeugte Armposition als Testausgangsposition einnehmen kann. Die Testperson greift hierzu schulterbreit im Kammgriff die Klimmzugstange und winkelt die Arme soweit an, dass das Kinn über die Klimmzugstange ragt. Der Test bzw. die Zeitmessung beginnt, wenn die Aufstiegshilfe entfernt wurde und die Testperson ruhig in der Testposition an der Klimmzugstange hängt. Die Testperson wird auf Fehler hingewiesen und nach insgesamt **drei** falschen Ausführungen wird der Test abgebrochen.

- Unruhige Körperhaltung (die Testperson strampelt oder beginnt zu schwingen, um das Kinn oberhalb der Stange zu halten.
- Die Griffbreite wird verändert
- Das Kinn wird auf der Klimmzugstange abgelegt

Als sofortiges Abbruchkriterium gilt für die Testaufgabe:

- Verlassen der gültigen Halteposition (das Kinn rutscht unter die Klimmzugstange).
- Wechseln der Griffhaltung in den Ristgriff

Handschweiß resorbierenden Mitteln zum Beispiel Magnesia ist erlaubt. Auf eine trockene Klimmzugstange von Versuch zu Versuch hat der Testleiter zu achten. Aus Gründen des Unfallschutzes wird unter die Klimmzugstange eine Matte gelegt.

