

Information für Bewerberinnen und Bewerber zum Fitnesstest im Rahmen des Bewerbungsverfahrens für den allgemeinen Justizvollzugsdienst

Warum ein Fitnesstest?

Der Dienst in den Justizvollzugsanstalten stellt besondere Anforderungen an die körperliche Belastbarkeit der Justizvollzugsbediensteten. Durch den Fitnesstest soll ermittelt werden, ob bei Ihnen die sportmotorisch-konditionelle Eignung für den Vorbereitungsdienst bzw. den Einführungslehrgang im Justizvollzug vorliegt.

Was wird getestet?

Durch Testaufgaben werden Ihre motorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit bewertet. Die Testaufgaben sind in zwei Hauptgruppen unterteilt: Den Zirkeltest mit sechs aufeinanderfolgenden Einzelaufgaben und den Lauftest (Cooper-Test).

Was sollte beachtet werden?

- Bereiten Sie sich auf diesen Test vor! Ohne Vorbereitung werden Sie den Test wahrscheinlich nicht bestehen.
- Bitte denken Sie daran Sportbekleidung und Sportschuhe mitzubringen! Ohne geeignete Bekleidung ist eine Teilnahme am Test nicht möglich.
- Der Test wird mit Wartezeiten und Umkleidezeit zirka zwei Stunden dauern.
- Wir übernehmen keinerlei Haftung für Verletzungen, die Sie sich im Rahmen des Tests zuziehen.

Wie läuft der Test ab?

Bevor es losgeht, werden die einzelnen Aufgaben genau erklärt und vorgemacht. Dann können Sie Fragen dazu stellen. Anschließend haben sie Zeit für eine eigenständige Erwärmung. Als erstes müssen Sie den Zirkeltest absolvieren. Für die Aufgaben gibt es eine Zeitvorgabe (meist 40 Sekunden), die vorher genau bekanntgegeben wird. Zwischen den einzelnen Testaufgaben erhalten Sie jeweils eine Minute Zeit zur Erholung und für den Wechsel zur nächsten Übung. Wenn Sie sechs Einzelübungen nach den Vorgaben absolviert haben, folgt nach einer Erholungspause von etwa zehn Minuten der Ausdauerlauf (siehe Erläuterungen).

Wie wird der Test bewertet?

Die einzelnen Testaufgaben werden mit einem Punktesystem bewertet. Es ist möglich eine Minderleistung durch eine gesteigerte Leistung bei einer anderen Aufgabe auszugleichen. Jedoch führt bereits eine erhebliche Minderleistung (Null Punkte) bei nur einer Testaufgabe zum Nichtbestehen des Tests.

Gezählt werden nur Übungsausführungen, die genau den Beschreibungen entsprechen, die vor Testbeginn gegeben werden. Fehlerhafte Übungsausführungen werden nicht gewertet. Sollten Sie den Test nicht bestehen, wird nach frühestens drei Wochen die Möglichkeit der einmaligen Wiederholung des Tests eingeräumt.

Diese Aufgaben müssen bewältigt werden:

Sitzbeuge

Diese Übung kommt ganz harmlos daher. Kein Problem... bis man plötzlich auf dem Boden sitzt und feststellt, dass es verdammt schwer ist, in Sitzhaltung bei gestreckten Beinen mit den Fingern 3,5 cm über die Zehenspitzen hinaus zu reichen. Yoga-Schüler sind hier klar im Vorteil...

Hindernisse überwinden

Hier sind Oberarme und Technik gefragt, denn Sie müssen in der Lage sein, Hindernisse bis zu einer Höhe von 1,10 m zu überwinden. Und das gleich mehrfach (!) hintereinander (!) innerhalb von 40 Sekunden; Frauen 11-mal und Männer 13-mal. Diese Übung lässt sich zu Hause nicht so einfach trainieren, denn es gilt erst einmal etwas 1,10 m Hohes zu finden, auf das Sie sich mit den Oberarmen aufschwingen können.

Liegestütze

Übungsempfehlung: morgens nach dem Aufstehen! Sie beginnen in der Bauchlage, drücken die Arme in den Hochstütz und berühren dabei mit einer Hand die gegenüberliegende Hand. Liegestütze einarmig, sozusagen. Dann wieder mit beiden Armen in die Bauchlage absenken, ohne dabei liegen zu bleiben, denn das Ganze ist von Männern 22-mal und von Frauen 15-mal zu absolvieren.

Sit-ups

Liegestütze waren schon schwer? Dann versuchen Sie bitte 28 Sit-ups hintereinander zu machen (Frauen müssen 23 schaffen). Wer das nicht vorher übt, kommt im Sporttest garantiert ins Schwitzen. Also: Runter vom Sofa, rauf den Teppich und die Bauchmuskeln trainieren! Ihre Beine dürfen Sie dabei übrigens fixieren.

Turnbank überwinden

Hier sind wieder kräftige Arme und eine gute Technik gefragt, denn bei dieser Übung erwarten wir von Ihnen, dass Sie auf Ihre Arme gestützt, mit beiden Beinen gleichzeitig über eine Turnbank herüberflanken und das bei Männern 27-mal, bei Frauen 23-mal hintereinander.

Kasten-Bumerangtest

Ein Test für die Geschicklichkeit.

Start ist eine Vorwärtsrolle aus dem Stand.

Im Anschluss müssen drei Kastenteile nach Umrundung eines Gegenstandes übersprungen und durchkrochen werden.

Bei diesem Test geht es um die Zeit, in der Sie die Aufgabe erledigen.

Frauen ca. 20 Sekunden und Herren ca. 17 Sekunden.

Ausdauerlauf

Wer regelmäßig joggen geht, hat's einfacher! Innerhalb von 12 Minuten ist eine Strecke von 2.200 m zu laufen, ohne anzuhalten! Frauen sollten in derselben Zeit 1.900 m zurücklegen können. Also: Turnschuhe schnüren und trainieren!