

# **Beschreibung des „justizspezifischen Sporttests“**

Fitnessstest der Justizvollzugsschule Nordrhein-Westfalen

- Josef-Neuberger-Haus - ,

Der Test gestaltet sich wie folgt:

Auf der Größe eines Volleyballfeldes (9 x 18 Meter) wird ein standardisierter Laufparcours aufgebaut, der nach den Anweisungen der durchführenden Justizwachtmeister dreimal nacheinander ohne Unterbrechung zu durchlaufen ist.

Die Laufstrecke beträgt insgesamt rd. 250 Meter.

Planskizzen zum Übungsaufbau befinden sich am Ende des Dokumentes.

## **Laufrunde 1:**

### **Start:**

- auf dem Laufweg sind zwei Bänke mit jeweils zwei Sprüngen zu überspringen
- anschließend ist ein Querkasten zu überwinden
- sodann ist zu einem mit 150 kg beschwerten Mattenwagen zu laufen, der von Haltelinie zu Haltelinie zu schieben ist
- danach ist zu drei Bodenmatten zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 1 auf Matte 2 zu transportieren sind
- hierauf ist zu einer 50 kg schweren Übungspuppe zu laufen, die über die 5-Meter-Zone hinauszuziehen ist
- anschließend ist zum Ziel und von dort weiter zum Start zu laufen.

## **Laufrunde 2:**

### **Start:**

- auf dem Laufweg sind zwei Bänke mit jeweils zwei Sprüngen zu überspringen
- anschließend ist ein Querkasten zu überwinden
- sodann ist zu einem mit 150 kg beschwerten Mattenwagen zu laufen, der von Haltelinie zu Haltelinie zu ziehen ist

- danach ist zu drei Bodenmatten zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 2 auf Matte 3 zu transportieren sind
- hierauf ist zu einer 50 kg schweren Übungspuppe zu laufen, die über die 5-Meter-Zone zurückzuziehen ist
- anschließend ist zum Ziel und von dort weiter zum Start zu laufen.

### **Laufrunde 3:**

#### **Start:**

- auf dem Laufweg sind zwei Bänke mit jeweils zwei Sprüngen zu überspringen
- anschließend ist ein Querkasten zu überwinden
- sodann ist zu einem mit 150 kg beschwerten Mattenwagen zu laufen, der von Haltelinie zu Haltelinie zu schieben und dann zurückzuziehen ist
- danach ist zu drei Bodenmatten zu laufen, wo drei Medizinbälle von Matte 3 auf Matte 1 zu transportieren sind
- hierauf ist an der Übungspuppe vorbeizulaufen
- anschließend ist zum Ziel zu laufen.

### **Erläuterungen zum justizspezifischen Sporttest:**

Hierbei werden folgende Fälle simuliert:

- das Springen über die Bänke Situationen, in denen im Lauf kleinere Hindernisse im Weg liegen und überwunden werden müssen
- das Überwinden des Querkastens das schnelle Überwinden höherer Hindernisse
- das Ziehen und Schieben des 150 kg schweren Mattenwagens das Bewegen von Menschenansammlungen bzw. einzelner bewegungsunfähiger bzw. nicht bewegungsbereiter Personen
- der Transport von drei Medizinbällen von Matte a) nach Matte b) sowohl das Wegräumen von Hindernissen als auch das Aufrichten aus der Hocke unter Belastung

- das Ziehen der 50 kg schweren Übungspuppe die Evakuierung einer bewegungsunfähigen Person aus einem kritischen Bereich
- das Laufen vor, zwischen und nach den vorgenannten Aufgabenerledigungen das schnelle Überwinden von Distanzen nach körperlich belastenden Tätigkeiten
- das Aneinanderreihen unterschiedlicher Aufgaben in Verbindung mit den Änderungen der Laufrichtungen eine komplexe Aufgabenbewältigung unter hoher Belastung.

### **Der Test verlangt insgesamt eine gute:**

- Leistung in der Schnell- und Maximalkraft
- Ausdauer des Bewerbers
- koordinative Leistung
- umfassende Punktfitness.

### **Die Maximalzeiten der Altersklassen (AK) betragen:**

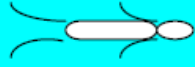
für einen dreimaligen Durchlauf insgesamt:

- 3:30 Min. in der AK – 40 Jahre
- 3:36 Min. in der AK 41 – 45 Jahre
- 3:42 Min. in der AK 46 – 50 Jahre
- 3:49 Min. in der AK 51 – 55 Jahre
- 3:56 Min. in der AK 56 – 60 Jahre
- 4:03 Min. in der AK 61 – 65 Jahre.

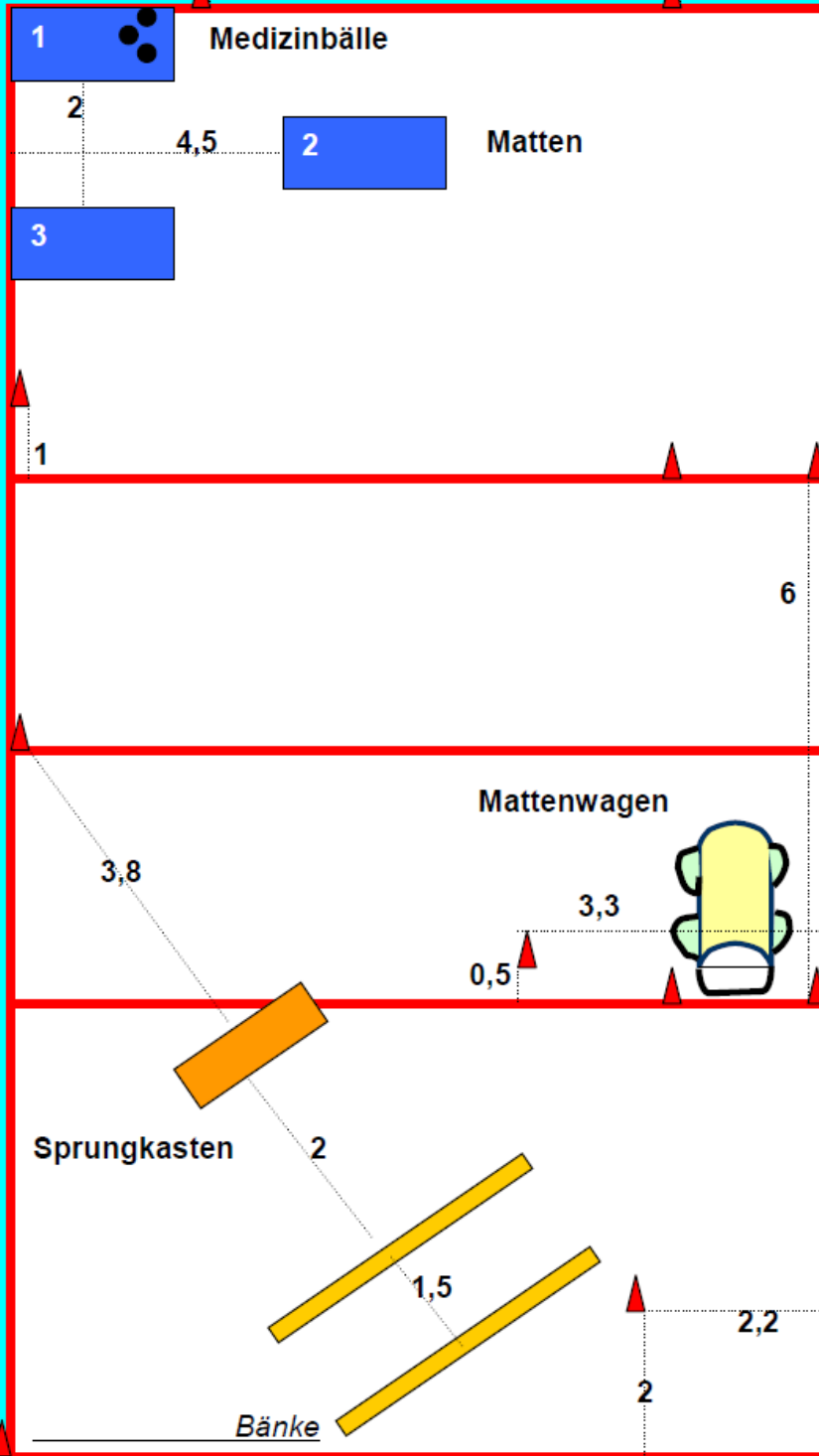
# Standardisierter Fitnessstest

Planskizze - Übungsaufbau

Übungspuppe



5



Start

Ziel

18

6

1

3

1

2

4,5

2

3,8

0,5

3,3

2

1,5

2,2

2

Bänke

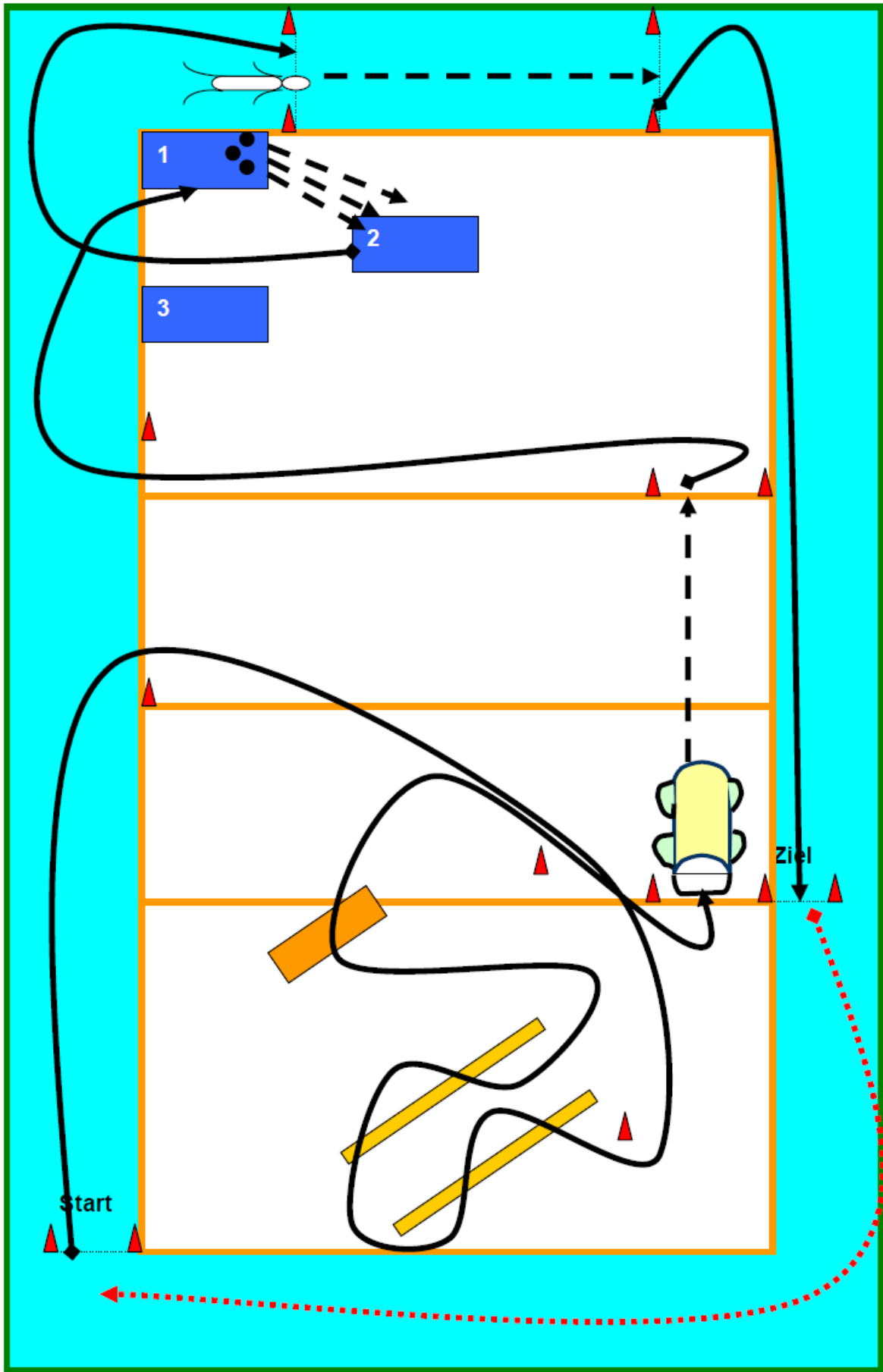
Sprungkasten

Mattenwagen

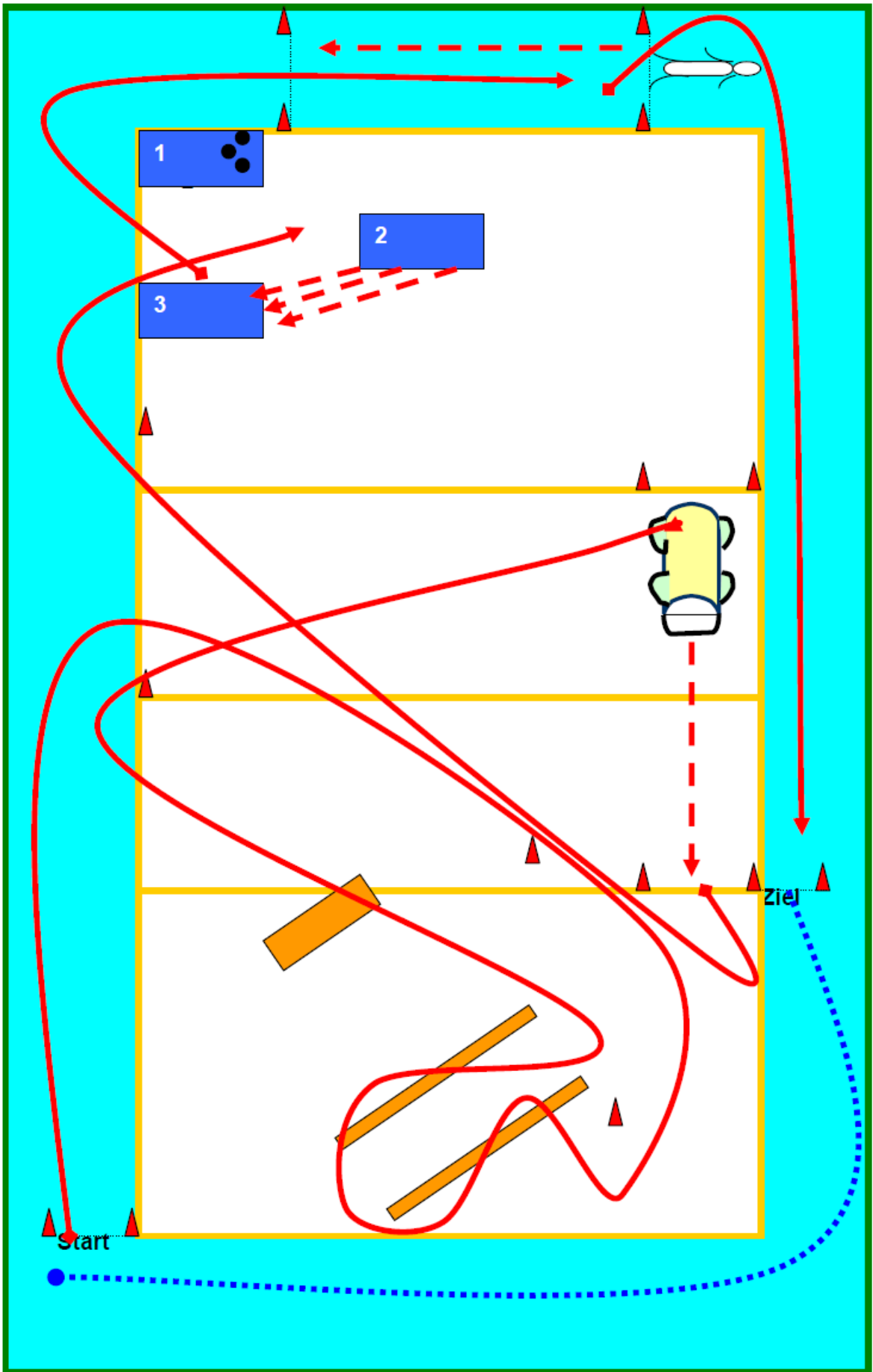
Matten

Medizinbälle

# Laufrunde 1



Laufrunde 2



# Laufrunde 3

