

Eignungstest

für die Bewerber/innen zur U-Bahnwache

Test zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit
(Physical Fitness Test)

1. 4 x 9 m Pendellauf
2. Sit-ups (Klappmesser)
3. Standweitsprung
4. Liegestütz
5. 12-Minuten-Lauf

Der Physical Fitness Test (PFT) besteht aus 5 Testaufgaben, die unterschiedliche konditionelle Fähigkeiten der Prüflinge erfassen und in ihrer Gesamtheit eine quantitative Beschreibung und Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Männern und Frauen gestatten.

Tabelle 1

Testaufgaben	Testinhalte Fähigkeiten	Primär beanspruchte Muskelgruppen
1 4x9 m Pendellauf	Aktionsschnelligkeit	untere Extremitäten; Ganzkörper
2 Sit-ups (40 sec)	Kraftausdauer	Bauch- und Hüftbeugemuskel
3 Standweitsprung	Schnellkraft	untere Extremitäten
4 Liegestütz (40 sec)	Kraftausdauer	obere Extremitäten
5 12-Minuten-Lauf	Aerobe Ausdauer	untere Extremitäten; Ganzkörper

Der PFT ist durchzuführen von allen

- Neubewerbern,
- Diensttuenden Mitarbeitern einmal jährlich. Wird dabei die Mindestanforderung (je Übung mindestens 2 Punkte, insgesamt mindestens 15 Punkte) nicht erbracht, ist der PFT nach frühestens 3 Monaten zu wiederholen.

Die Testaufgaben werden an einzelnen Stationen durchgeführt. Die Aufgaben werden nacheinander an einem Tag absolviert.

Die Reihenfolge der Aufgaben (vgl. Tabelle 1) ist verbindlich.

Die Testaufgaben 1 – 4 werden in der Sporthalle, Testaufgaben 5 (12–Minuten–Lauf) wird im Freien durchgeführt. Nur bei extrem schlechter Witterung (z.B. extreme Hitze, Eisglätte, starker Dauerregen) oder wenn keine Laufmöglichkeit im Freien vorhanden ist, kann der 12–Minuten–Test als Hallenvariante in der Sporthalle (um das Volleyballfeld) absolviert werden.

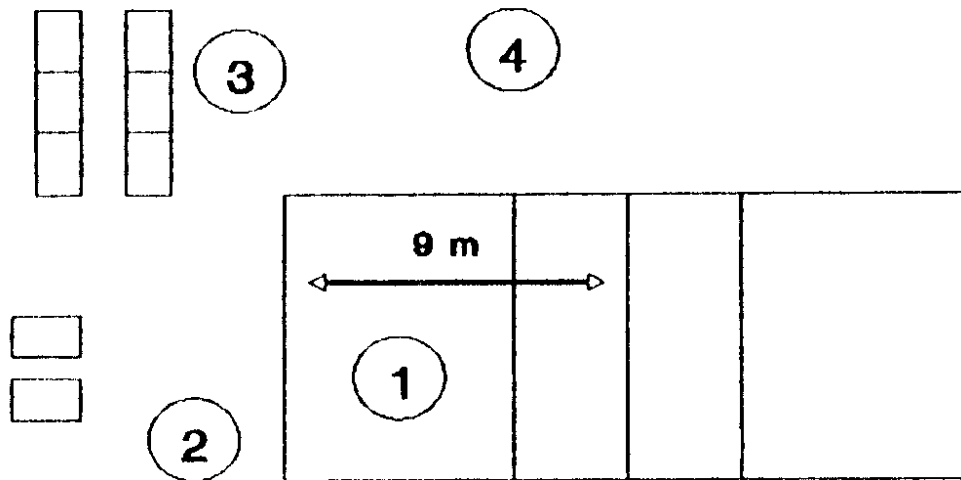
Die Entscheidung wird vor Ort getroffen.

Die Testergebnisse sind im Sportleistungsblatt festzuhalten.

Die Mitarbeiter sind zu Beginn über den Zweck des PFT und die Verwendung des Testergebnisses zu informieren.

Anschließend ist ein gemeinsames Aufwärmprogramm durchzuführen. Das Aufwärmen soll durch geschulte Ausbilder erfolgen und die Elemente „Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems“ und „Dehnung der Muskulatur“ umfassen.

Testaufbau



Testauswertung

Der PFT gilt als bestanden, wenn alle 5 Testübungen absolviert wurden.

Tabelle 2: Beurteilungskriterien

Punkte	Beurteilung
6	überragend
5	weit überdurchschnittlich
4	überdurchschnittlich
3	durchschnittlich
2	unterdurchschnittlich
1	weit unterdurchschnittlich
0	mangelhaft

Der Prüfling ist als „körperlich leistungsfähig“ einzustufen, wenn er in den einzelnen Testaufgaben mindestens 2 Punkte und zusammen mindestens 15 Punkte erreicht hat.

Tabelle 3: Beispiel Gesamtbeurteilung und Profilanalyse

Testaufgabe	Punktwerte						
	0	1	2	3	4	5	6
Pendellauf							8,4
Sit-ups			26				
Standweitsprung					246		
Liegestütz			16				
12-Minuten-Lauf (Feld)			1950				
12-Minuten-Lauf (Halle)							

Die Gesamtbeurteilung zeigt, dass der Prüfling im vorgehenden Beispiel den PFT bestanden hat, weil er je Übung mindestens 2 Punkte erzielt hat und die Summe der Einzelwerte 16 Punkte ergibt.

Die Profilanalyse zeigt jedoch deutlich, dass der Prüfling bei den Sit-ups, den Liegestützen und im Dauerlauf „unterdurchschnittliche“ Testergebnisse erzielt. Im Pendellauf und beim Standweitsprung ist die Leistung „überragend“ bzw. „überdurchschnittlich“. Insgesamt muss der Prüfling mehr für seine Ausdauer und für seine Arm- und Rumpfkraft tun. Daher ist im Sport ein Ausdauertraining in Verbindung mit gezieltem Krafttraining für diese Bereiche durchzuführen.

Pendellauf

Testaufgabe

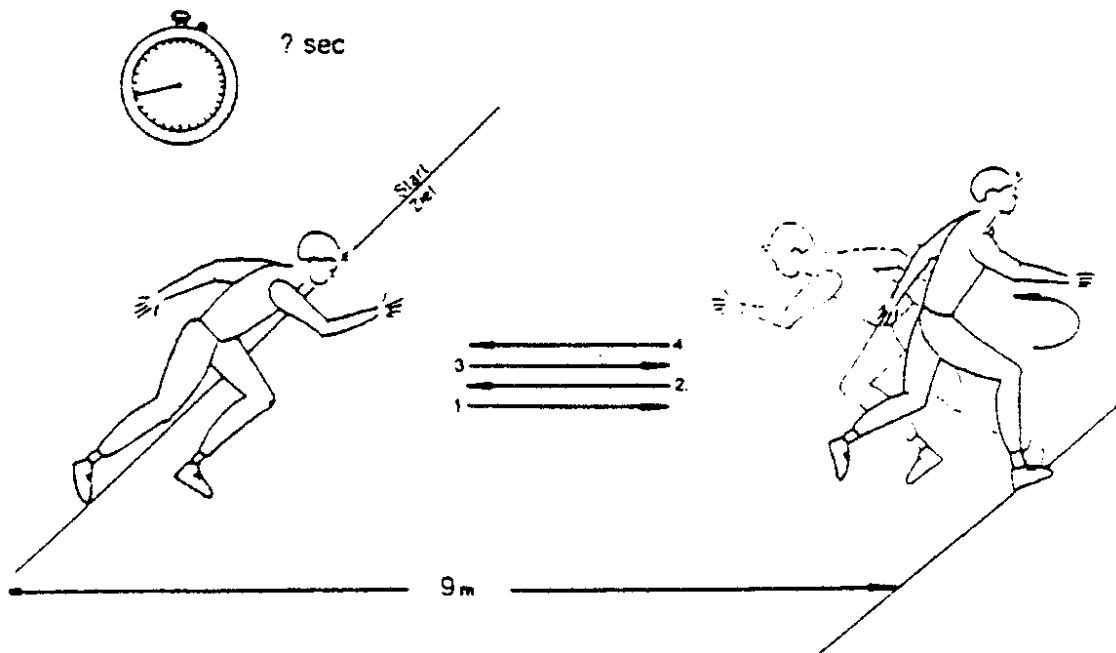
Die Strecke zwischen Start- / Ziellinie und Wendemarke möglichst schnell 4 mal durchlaufen.

Testbeschreibung

Der Prüfling steht in der Hochstart-Position hinter der Start-/Ziel-Linie. Auf das Kommando „Fertig Los“ wird der Lauf gestartet. Bei den Wenden an der Start-/Ziel-Linie und der Wendemarke muss ein Fuß die Linie berühren oder überschreiten. Beim Zieleinlauf muss die Ziel-Linie überlaufen werden.

Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

Während des Laufs steht der Testleiter an der Start-/Ziellinie.



Messwertaufnahme

Gemessen wird die Zeit vom Startsignal bis zum Durchlaufen der Ziellinie. Von den zwei Läufen wird der bessere gewertet.

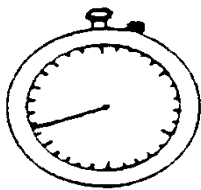
Sit-ups (40 sec)

Aufgabe

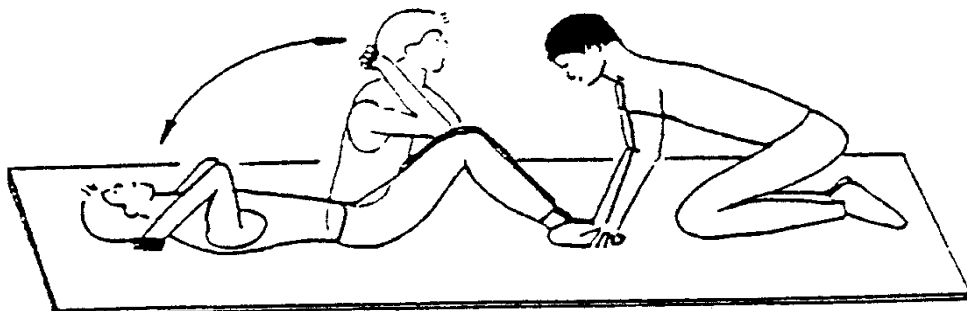
Möglichst viele Sit-ups in der vorgeschriebenen Ausführungsform absolvieren.

Beschreibung

Der Prüfling liegt in Rückenlage auf einer Gymnastikmatte. Die Knie sind gebeugt, die Hände sind im Nacken verschränkt und die Schulterblätter berühren den Boden. Ein Partner kniet vor der Testperson und fixiert dessen Füße fest am Boden. Auf das Kommando „Fertig – Los“ richtet sich der Prüfling auf berührt mit beiden Ellbogen die Knie. Darauf nimmt er wieder die Ausgangsposition ein.



40 sec



Messwertaufnahme

Gezählt werden die korrekt ausgeführten Sit-ups.

Als Punkt zählt: Aufrichten-Knieberührung-Ausgangsposition.

Standweitsprung

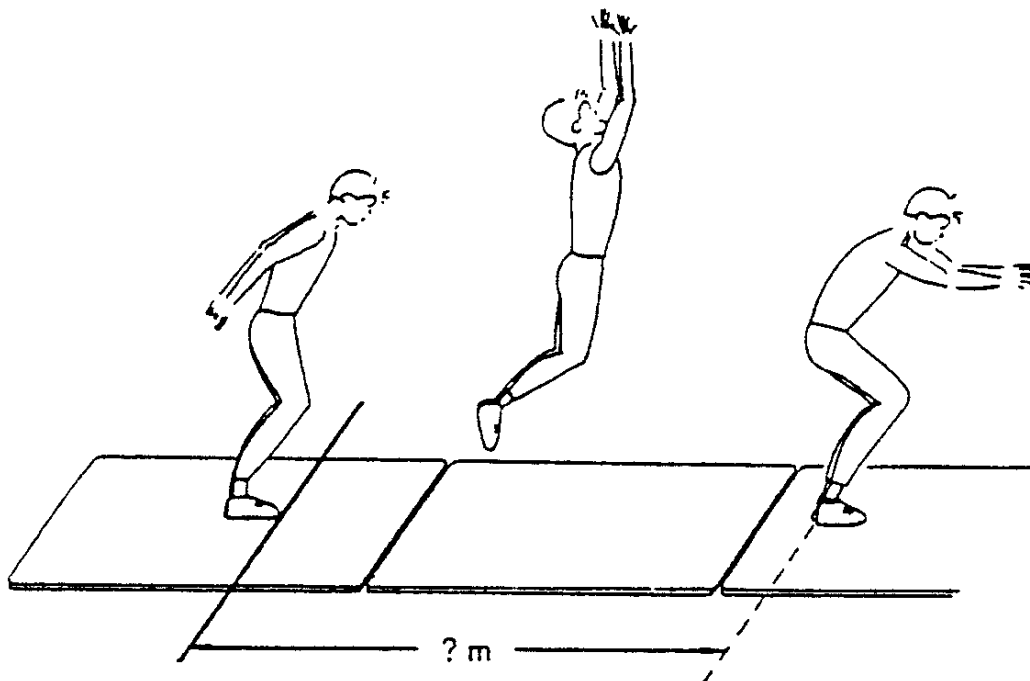
Testaufgabe

Aus dem parallelen Stand, mit beidbeinigen Absprung, so weit wie möglich nach vorne springen.

Testbeschreibung

Der Prüfling steht im parallelen Stand an der Vorderkante der Absprunglinie. Er entscheidet selbständig über den Zeitpunkt des Absprunges, der beidbeinig erfolgen muß. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen; dabei darf anderer Körperteil den Boden berühren.

Jeder Prüfling hat zwei Versuche.



Messwertaufnahme

Gemessen wird die Entfernung von der Vorderkante der Absprunglinie bis zum Abdruck der Ferse des hinteren Fußes nach der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern.

Der weiteste Sprung von 2 Versuchen wird gewertet.

Liegestütz

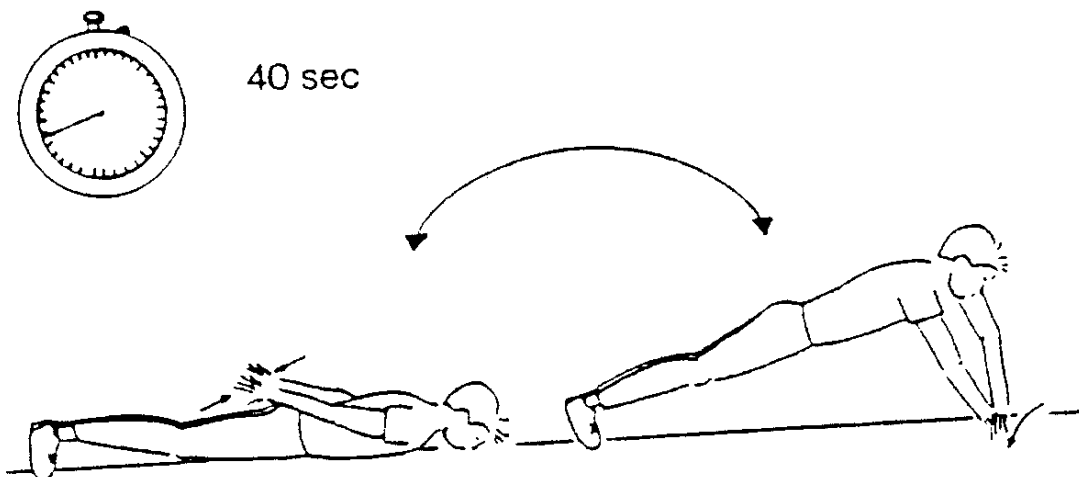
Testaufgabe

In 40 sec möglichst viele Liegestützen in der vorgeschriebenen Ausführungsform absolvieren.

Testbeschreibung

Der Prüfling liegt in der Bauchlage auf dem Boden, die Hände berühren sich auf dem Rücken. Die Beine sind geschlossen, der Körper ist angespannt.

Auf das Kommando „Fertig-Los“ wird die Berührung der Hände auf dem Rücken gelöst. Der Prüfling setzt die Hände neben den Schultern auf und drückt sich mit gestrecktem Oberkörper vom Boden ab, bis die Arme völlig durchgestreckt sind. Während des Hochdrückens haben lediglich Hände und Fußspitzen Bodenkontakt. Sind die gestreckt, löst sich eine Hand vom Boden und berührt die andere Hand bzw. den Unterarm. Danach werden die Arme wieder gebeugt, bis die Bauchlage erreicht ist. Die Hände lösen sich vom Boden und müssen sich auf dem Rücken berühren. Auf die Körperstreckung während des gesamten Vorganges ist zu achten.



Messwertaufnahme

Gezählt werden die in 40 sec richtig ausgeführten Liegestütze. Als 1 Punkt zählt: Ausgangsposition-Hochdrücken, berühren der Hände-Ausgangsposition.

12-Minuten-Lauf im Freien

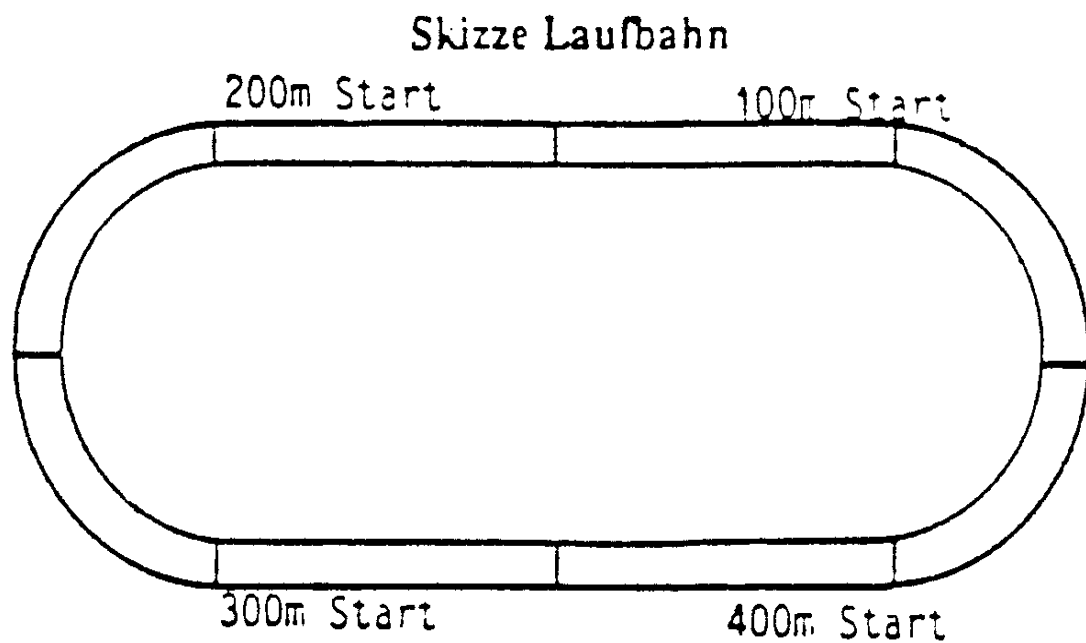
Testaufgabe

In 12 Minuten eine möglichst große Laufstrecke alleine zurücklegen.

Testbeschreibung

Die Prüflinge werden darüber informiert, dass möglichst gleichmäßig gelaufen werden sollte. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Startpositionen sind die 100 m Markierungen auf der Laufbahn. Ein Testleiter startet mit „Fertig-Los“ und beendet den Lauf nach 12 Minuten.

Während des Laufes gibt er in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit bekannt.



Messwertaufnahme

Gemessen wird die in 12 Minuten zurückgelegte Strecke auf 25 m genau, gegebenenfalls wird aufgerundet.

12-Minuten-Lauf (Hallenvariante)

Testaufgabe

In 12 Minuten eine möglichst große Laufstrecke alleine zurücklegen.

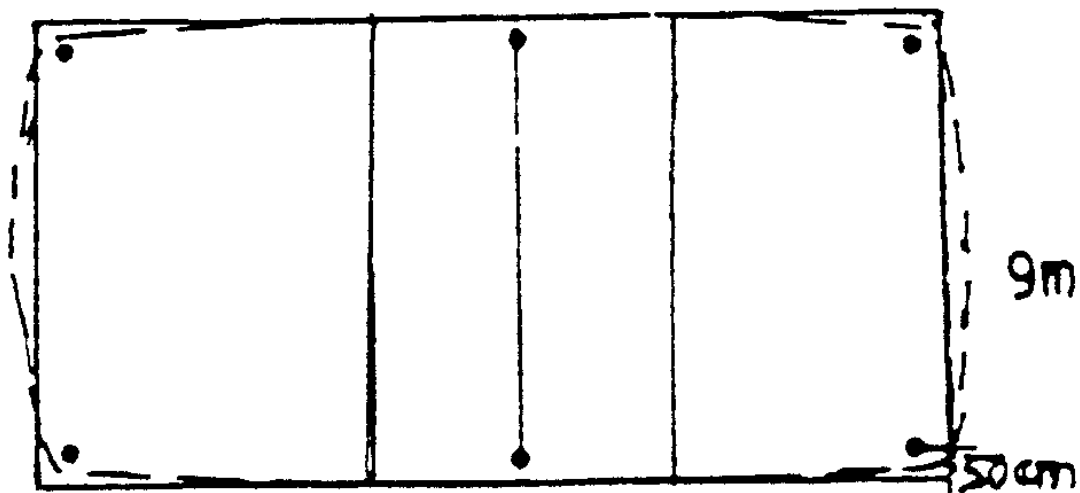
Testbeschreibung

Die Prüflinge werden darüber informiert, dass möglichst gleichmäßig gelaufen werden sollte. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Alle Läufer eines Durchgangs starten gleichzeitig von verschiedenen Startpositionen aus. Startpositionen sind die Ecken des Volleyballfeldes. Ein Testleiter startet und beendet den Lauf nach 12 Minuten.

Während des Laufes gibt er in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit an.

Skizze Halle

18m



Messwertaufnahme

Gemessen wird die, innerhalb von 12 Minuten, zurückgelegte Strecke auf $\frac{1}{2}$ Runde genau, gegebenenfalls wird aufgerundet.